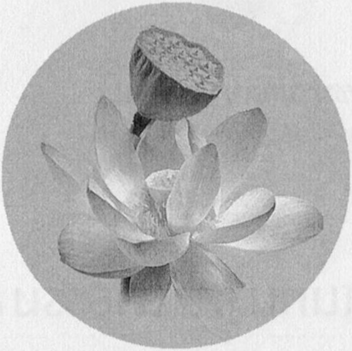
สนทนาภาษาธรรม

เล่ม ๒๖

ดร.สนอง วรอุไร

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๖ ดร.สนอง วรอุไร



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๖

ตอบปัญหาธรรมโดย

ดร. สนอง วรอุไร

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๙๘

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๖

ตอบปัญหาธรรมโดย

อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๗ **จำนวนพิมพ์** ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดย ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

ออกแบบปกและรูปเล่ม ทิพวรรณ สายรักษา
เพลท Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
พิมพ์ บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม
ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา
และกราบบูชาอาจริยคุณ
แด่
ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร

อนุโมทนากถา

แม้จะเป็นความยากลำบากสักเพียงไหน แต่ด้วยเหตุที่ไม่แพ้ใจตัวเองในการที่ให้ความรู้สูงสุดเป็นทาน งานจึงสำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

ผู้ตอบปัญหาขอบคุณผู้ถามปัญหาทุกท่าน ที่เปรียบเสมือนครูผู้มีพระคุณ ที่ทำให้สติปัญญาของข้าพเจ้าได้รับการพัฒนามากยิ่งขึ้น ผู้อ่านหนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่มนี้อ่านแล้วอย่าพึงปลงใจเชื่อ จนกว่าจะใช้กาลามสูตรของพระพุทธโคดม มาเป็นตัวชี้วัดความถูกผิดแห่งธรรมที่ผู้ตอบปัญหามอบให้

ด้วยบุญกุศลจากการทำหนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ จึงอ้างอานิสงส์แห่งการให้ธรรมะเป็นทาน บันดาลให้ผู้ร่วมกระบวนกุศลกรรมทุกท่าน มีจิตเป็นอิสระจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนกว่าจะนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร จงทุกท่านทุกคนเทอญ

ดร. สนอง วรอุไร

คำนำ
ของชมรมกัลยาณธรรม

ในยุคเทคโนโลยีไอทีสื่อสารไร้พรหมแดน เป็นโอกาสดีที่เราสามารถศึกษาหาธรรมได้ง่ายขึ้นมาก ทั้งทางเครือข่ายสังคมยอดนิยม เช่น เฟสบุ๊ก ไลน์ หรือ twitter ใครสนใจเรื่องใดก็สามารถจับกลุ่ม add friend คุยกันได้ไม่รู้จักเบื่อ ซึ่งจะเป็นธรรมของผู้รู้ จริงหรือไม่ก็ต้องใช้วิจารณญาณกันหน่อย เพราะผู้รู้ส่วนใหญ่ ท่านก็มักไม่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเหล่านี้ง่ายๆ หากแต่ลูกศิษย์ลูกหาและผู้ใส่ใจเล็งเห็นประโยชน์และจัดทำเผยแผ่กันเอง ก็มีมาก ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ งานเผยแผ่ธรรมของ อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร แต่การเข้าไปเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีเหล่านี้มากๆ กลับมีข้อเสียที่ทำให้หลายท่าน “ส่งจิตออกนอก” ไปใส่ใจอยู่กับจอเทคโนโลยีเหล่านี้ เข้าห้องแชตกับเพื่อนๆ ไกลๆ ที่ไม่รู้จัก แต่หลงลืมดูแลคนใกล้ชิดและลืมดูใจตนเองก็มีมากมาย

คอลัมน์สนทนาภาษาธรรม ของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นแหล่งความรู้ทางธรรมที่ถูกตรง ช่วยแก้ปัญหาและคลายทุกข์ของผู้คนผ่านทางเว็บไซต์กัลยาณธรรมมาช้านาน ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณในเมตตาของท่านอาจารย์ และทราบว่าบัดนี้ ชมรมสารธรรมล้านนาเชียงใหม่ ก็ได้เปิดคอลัมน์ สนทนาธรรม กับ ดร.สนอง วรอุไร ในเฟสบุ๊ก เพื่อให้โอกาสสาธุชนได้ถามปัญหาธรรมและแนวทางการปฏิบัติจากท่านอาจารย์โดยตรง ขออนุโมทนาอย่างยิ่ง จะเห็นได้ว่า ท่านอาจารย์มีกำลังใจเข้มแข็งในการทำหน้าที่พุทธสาวก มุ่งมั่นเผยแผ่ธรรม แม้ภาระงานจะหนักยาวนาน ขอน้อมกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ และหวังว่า หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒๖ นี้ จะเป็นดวงธรรมดวงปัญญาส่องทางชีวิตทุกท่านต่อไป

ด้วยความปรารถนาดีจากชมรมกัลยาณธรรม

ธรรมสารบัญ

๑. คนอยากบวช ๑๒
๒. เกลียดตัวเอง ๑๕
๓. หน้าตาดีแต่โง่ ๑๗
๔. รู้ตัวทั่วพร้อม ๑๘
๕. อาชีพเสริม ๑๙
๖. เขาโกงผม ๒๔
๗. วิถีวิสุทธิมรรค ๒๕
๘. อาชีพครู ๒๗
๙. วางไม่ลง ๓๓
๑๐. นิรุตติปฏิสัมภิทา ๓๕
๑๑. เลี้ยงหมาพิทบูล ๓๘
๑๒. คนเบื่อโลก ๔๑
๑๓. เขาจะเชื่อหรือ ๔๒
๑๔. พระปัจเจกพุทธเจ้า ๔๕
๑๕. เอาอะไรไปช่วยเขา ๔๗
๑๖. เลิกโง่แล้วค่ะ ๔๙
๑๗. ผีอำ ๕๑
๑๘. เด็กรุ่นใหม่ ๕๕
๑๙. ผิดศีลโดยไม่ตั้งใจ ๕๖
๒๐. ทำอย่างไร ๖๐
๒๑. รู้หลายรูปแบบ ๖๑

๒๒. อพฺรหฺมจริยา ๖๒
๒๓. เหนื่อยทั้งกายและใจ ๖๔
๒๔. หทัยวัตถุ ๖๗
๒๕. อนุโมทนา (สาธุ) ๖๘
๒๖. ผู้จุดประกาย ๖๙
๒๗. ครูสอนกรรมฐาน ๗๒
๒๘. รู้ทันจิตตน ๗๓
๒๙. หลับไปตอนไหน ๗๕
๓๐. ชอบร้องเพลง ๗๘
๓๑. ไม่เพ่งจ้อง ๘๐
๓๒. ลูกเณรออกบวช ๘๓
๓๓. อาชีพเสริมความงาม ๘๗
๓๔. คุณพ่อหนูป่วย ๘๙
๓๕. เป็นชาวพุทธเปลือกค่ะ ๙๑
๓๖. เคยด่าว่าพ่อแม่ ๙๗
๓๗. หมอผ่าตัด ๙๘
๓๘. คนฉลาด กับ คนโง่ ๑๐๐
๓๙. อ่านแล้วปลง ๑๐๒
๔๐. การสวดมนต์ ๑๐๓
๔๑. ลืมแก้บน ๑๐๖
๔๒. อ่านจากพระสูตร ๑๑๐
๔๓. เพื่อการกีฬา ๑๑๗
๔๔. อานาปานสติ ๑๑๘
๔๕. อยากมีทรัพย์มาก ๑๒๐
๔๖. ทานที่มีอานิสงส์มาก ๑๒๓
๔๗. อาการตึงหน้า ๑๒๔

๔๘. อยากออกจากงาน ๑๒๖
๔๙. ควรหรือไม่ ๑๒๙
๕๐. พฤติกรรมก้าวร้าว ๑๓๐
๕๑. ไหว้ตี่จู้ ๑๓๒
๕๒. คล้ายวันเกิดคุณพ่อ ๑๓๓
๕๓. ข้าราชการอยากบวช ๑๓๕
๕๔. ปรารถนาพุทธภูมิ ๑๓๕
๕๕. ได้ทุนเรียนดี ๑๓๖
๕๖. แสงสว่างจากปลายอุโมงค์ ๑๓๘
๕๗. รู้ทันอารมณ์ ๑๓๙
๕๘. ทุกข์ใจอย่างมาก ๑๔๐
๕๙. อ่านจนวางไม่ลง ๑๔๖
๖๐. คนพูดน้อย ๑๕๔
๖๑. ถูกหรือผิด ๑๕๖
๖๒. จริตของมนุษย์ ๑๕๙
๖๓. มหาทาน ๑๖๑
๖๔. ทำไม่ดีกับพ่อ ๑๖๔
๖๕. นั่งสมาธิทุกคืน ๑๖๕
๖๖. อยากมีจิตที่เบิกบาน ๑๖๗
๖๗. ปรทัตตูปชีวีเปรต ๑๖๙
๖๘. เข้าสมาธิได้เร็วขึ้น ๑๗๐
๖๙. บุญบาปมีจริง ๑๗๓
๗๐. บริจาคเส้นผม ๑๗๖
๗๑. คนมีโทสะ ๑๗๗
๗๒. สัมภเวสี ๑๘๐
๗๓. สงฆ์จากจตุรทิศ ๑๘๑

๗๔. โรคย้ำคิดย้ำทำ ๑๘๒
๗๕. ลดความกำหนัด ๑๘๔
๗๖. เอาชีวิตแลกธรรม ๑๘๖
๗๗. กำลังหาซื้อบ้าน ๑๘๗
๗๘. สมาบัติ ๘ .... ๑๘๘
๗๙. ผมไม่เข้าใจครับ ๑๙๐
๘๐. ป่วยเรื้อรัง ๑๙๑
๘๑. ทุกข์ของพ่อ แม่ และน้อง ๑๙๓
๘๒. โกรธน้อยลง ๑๙๕
๘๓. ไม่กินเนื้อสัตว์ ๑๙๖
๘๔. คณะนิติศาสตร์ ๑๙๘
๘๕. คุมบัญชีบริษัท ๑๙๙
๘๖. ถูกพระด่าว่า ๒๐๑
๘๗. ไปสูงสุดได้ไหม ๒๐๒
๘๘. คนมีบุญมาก ๒๐๓
๘๙. ทำให้มีศีลบริสุทธิ์ ๒๐๕
๙๐. ตามรอยธรรม ๒๐๗

เปิดห้องสนทนา

๑. คนอยากบวช

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร

๑. ข้าพเจ้ามีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากอยากจะพ้นจากทุกข์ ไม่อยากจะเกิดอีก และอยากจะเป็นพระอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป

ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ อีกประมาณ ๑ ถึง ๒ เดือน ก็จะจบการศึกษา และอยากจะบวชชีพราหมณ์ประมาณ ๗ เดือน แต่ส่วนใหญ่สถานที่ปฏิบัติธรรมจะอยู่ได้นานไม่เกิน ๑ เดือน

จึงอยากจะทราบสถานที่ปฏิบัติธรรม ที่สามารถอยู่ได้นาน ๗ เดือน และมีอาจารย์สอนที่ถูกต้องตรงตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

๒. ข้าพเจ้ามีปัญหาติดอยู่ในใจอีกอย่างหนึ่ง คือแม่ไม่อยากให้บวชชีพราหมณ์ เพราะกลัวว่าบวชแล้วไม่สึก แต่ถ้าไม่บวชช่วงหลังสำเร็จการศึกษาแล้ว ก็คงยากที่จะหาเวลาบวชได้ เนื่องจากต้องทำงานและดูแลพ่อแม่ หากบวชตอนแก่ ร่างกายก็ทรุดโทรมลง ทำให้ยากในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งได้ตัดสินใจแล้วว่าจะไม่แต่งงาน เพราะคิดว่าไม่ได้เป็นสาระของชีวิต ทำให้พ่อแม่เป็นห่วงมากขึ้นไปอีก

อยากเรียนถามอาจารย์ว่า ควรจะบวชช่วงหลังสำเร็จการศึกษาหรือตอนที่พ่อแม่อนุญาตให้บวชดี แต่ได้สัญญากับแม่แล้วว่า จะสึกมาทำงานและดูแลพ่อแม่แน่นอน

๓. ขณะนี้มีสตรีชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง ที่ข้าพเจ้ารู้จัก มีความสนใจอยากที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ให้ข้าพเจ้าสอน แต่ข้าพเจ้ายังไม่มีความเชี่ยวชาญ ทั้งการปฏิบัติและยังไม่มีดวงตาเห็นธรรม อีกทั้งภาษาญี่ปุ่นและภาษาอังกฤษของข้าพเจ้ายังไม่ดี และไม่สามารถอธิบายให้ละเอียดได้ และสตรีท่านนี้รู้ไม่มากนัก ทำให้ลำบากในการสื่อสาร

จึงอยากจะถามอาจารย์ว่า ถ้าใจเราอยากจะบอกวิธีการปฏิบัติขั้นต้น เช่น การทำกิจวัตรประจำวันในการปฏิบัติธรรม และสตรีผู้นี้อยากจะทราบขั้นตอนในการปฏิบัติ แต่จากอุปสรรคทางภาษาทำให้บางครั้งอาจเข้าใจคลาดเคลื่อนไม่ตรงกับสิ่งที่จะพูด จะผิดหรือไม่ ควรจะทำอย่างไร เพราะอยากจะอธิบายมากแต่ไม่สามารถทำได้ และสตรีท่านนี้อยากจะฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ไทย สามารถอยู่ได้ประมาณ ๗ วัน ภาษาอังกฤษพอรู้บ้าง อยากจะสอบถามสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ตรงตามธรรมว่า มีที่ไหนพอจะไปได้บ้างคะ

อยากจะให้หนังสือเกี่ยวกับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ชมรมกัลยาณธรรมมีให้สำหรับชาวต่างชาติได้ศึกษา หากข้าพเจ้าขอแล้วส่งต่อไปที่ญี่ปุ่นจะถือว่าผิดศีลหรือไม่คะ

สุดท้ายนี้ หากข้าพเจ้าได้ล่วงเกินท่านอาจารย์สนอง ไม่ว่าจะทางกาย วาจา ใจ ตั้งแต่อดีตชาติทุกๆ ชาติที่ผ่านมา จนถึงชาติปัจจุบัน ขอให้อาจารย์อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย

ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง
ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ผู้ใดปรารถนาเป็นพุทธอุปัฏฐากในพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งต้องเกิดเป็นผู้ชาย และได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ซึ่งนับย้อนหลังไปถึง ๑๐๐,๐๐๐ กัปมาก่อน ความสมปรารถนาจึงจะมีความเป็นไปได้ หากประสงค์ไม่เกิดอีกต้องพัฒนาจิต แล้วดับอวิชาให้ได้ หากไม่ได้ทำเหตุให้ถูกตรงดังนี้ ความปรารถนานั้นย่อมเป็นโมฆะ

ปรารถนาจะบวชชีพราหมณ์นาน ๗ เดือน ต้องติดต่อด้วยตัวเอง ที่วัดแพร่ธรรมาราม อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ แม้จะมีครูสอนกรรมฐานที่ถูกตรงตามธรรมอย่างไร ยังไม่สำคัญเท่ากับตัวเองว่า ปฏิบัติธรรมได้ถูกตรงตามคำสอนนั้นหรือไม่

(๒) ก่อนบวชต้องได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ก่อน การบวชจึงจะไม่เป็นการละเมิดวินัยและไม่มีปัญหาเกิดตามมาภายหลัง

(๓) การสื่อสารด้วยภาษาที่แตกต่างกันทางสมมติ ยังไม่สำคัญเท่ากับการพัฒนาจิตตัวเองให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลที่สามารถเข้าฌานได้ เพราะผู้ที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ย่อมมีความแตกฉานในภาษา (นิรุตติปฏิสัมภิทา) ที่สามารถสื่อสารกันได้กับสัตว์ (รูปนาม) ที่ใช้สมมติที่ต่างกันได้

ชาวต่างชาติที่ปรารถนาจะปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา สามารถติดต่อด้วยตัวเองได้ ที่ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติธรรมนานาชาติ อาคารเบญจมราชวรานุสรณ์ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ เบอร์โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๓-๖๘๗๘ หรือทางโทรสาร (Fax) เบอร์ ๐๒-๒๒๓-๖๘๗๙

การส่งต่อหนังสือให้ผู้อื่นอ่าน ไม่ถือว่าผิดศีลในกรณีที่มิได้ขโมยหนังสือนั้นมา สุดท้ายอโหสิให้แล้ว

๒. เกลียดตัวเอง

คำถาม

เรียน ดร.สนอง ดิฉันมีข้อคำถามว่า

๑. เวลาที่ดิฉันทำผิดศีลข้อ ๔ เรื่องนินทาผู้อื่นที่เป็นผู้ทำร้ายดิฉัน แต่ดิฉันเกิดความรู้สึกเกลียดตัวเอง และร้องไห้เสียใจที่เล่าเรื่องที่เขาทำร้ายดิฉันให้ผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องฟัง ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องจริง แต่ดิฉันกลับรู้สึกผิด และเกลียดตัวเองมาก จนสับสนว่าตัวเองก็ปฏิบัติธรรม แต่กลับทำผิดแบบนี้เรียกว่าดิฉันเกิดมิจฉาทิฏฐิหรือเปล่าคะ

๒. เวลาที่นั่งสมาธิ รู้สึกว่าตัวพองขึ้นๆ ตกใจมากค่ะ แต่ก็ยังไม่ออกจากสมาธินะคะ ถามตัวเองว่านี่จิตเราปรุงแต่งอยู่หรือเปล่า แล้วพยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก แต่ตัวก็ยังไม่หยุดพอง กลับพองมากขึ้นๆ จนดิฉันเห็นร่างตัวเองพองเกือบติดหน้า แล้วดิฉันก็อธิษฐานจิตขอพึ่งอำนาจบุญบารมีขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ทรงสั่งสอนทำสมาธิที่ถูกต้องให้แก่ลูกด้วยเทอญ หลังจากนั้นไม่นานตัวดิฉันก็เล็กลงๆ จนกลับสู่สภาพปกติ แต่ก่อนหน้าที่ตัวจะพอง ดิฉันพิจารณาสังขาร ผม เล็บ ฟัน หนัง กระดูก แบบนี้จะเรียกว่าจิตปรุงแต่งหรือเปล่าคะ แล้ววิธีที่ดิฉันระลึกถึงพระพุทธเจ้าจะผิดไหมคะ ถ้าหากมีแนวทางอื่นที่จะเจริญสติให้ดีกว่านี้โปรดชี้แนะด้วยนะคะ ขอบคุณมากค่ะ

คำตอบ

(๑) เรื่องที่บอกเล่าไปถือได้ว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ

(๒) จิตที่ขาดสติจึงเคลื่อนออกไปรับเอาสิ่งกระทบภายนอก มาปรุงให้เกิดเป็นอารมณ์ตัวพอง ผู้ถามปัญหาได้อธิษฐานขอพึ่งบารมีของผู้อื่นช่วยเหลือ เป็นการแก้ปัญหาที่ผิดธรรม ผู้ใดปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) แล้วจิตไประลึกอยู่กับอารมณ์ตัวพอง ต้องกำหนดว่า “พองหนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนอารมณ์ดังกล่าวหายไป แล้วจึงเอาจิตไปบริกรรมกับองค์กรรมฐานเดิมที่ทำอยู่ การเห็น ผม เล็บ ฟัน หนัง กระดูก

เนื่องมาจากจิตขาดสติ ต้องกำหนดว่า "เห็นหนอๆๆๆๆ" จนการเห็นหายไปเช่นกัน แล้วสติจะกลับคืน พระพุทธเจ้าสอนพุทธบริษัทให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการใช้ปัญญาเห็นแจ้งดับที่ต้นเหตุ แล้วปัญหาจึงจะหมดไป

๓. หน้าตาดีแต่โง่

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง

หนูอยากเรียนถามอาจารย์ว่า**ถ้าเราหน้าตาดีแต่โง่** จะต้องทำอย่างไรให้หนูมีสติปัญญาเพิ่มขึ้นค่ะ

สิ่งใดที่หนูเคยปรามาสท่าน ดร.สนอง ไม่ว่าจะตั้งใจก็ดีหรือไม่ได้ตั้งใจก็ดี หนูขออโหสิกรรมกับท่าน ดร.สนอง ด้วยนะคะ

คำตอบ

มีหน้าตาดีเหตุเป็นเพราะอดีตพัฒนาตนจนมีศีลคุมใจ ไม่ฉลาดหรือโง่ เหตุเป็นเพราะไม่เข้าใกล้แล้วพูดคุยไต่ถามกับผู้รู้หรือผู้มีธรรมคุ้มรักษาใจ ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาประสงค์ให้มีสติปัญญาเพิ่มขึ้น ต้องประพฤติเหตุให้ถูกตรง คือพัฒนาจิตตนเองด้วยการบำเพ็ญทานอยู่เสมอ มีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น แล้วเจริญจิตตภาวนา (ปฏิบัติสมถกรรมฐาน

และวิปัสสนากรรมฐาน) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใด โอกาสเป็นคนมีสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงแท้ จึงจะเกิดขึ้นได้

สุดท้ายอโหสิให้แล้ว

๔. รู้ตัวทั่วพร้อม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ในขณะที่ผมเดินจงกรม จิตของผมส่งไปที่เท้าแต่ละข้างที่กำลังก้าวเดินไป รับรู้ลักษณะการก้าว ยกรู้ ย่างรู้ สัมผัสกับอากาศรู้ รู้สึกเย็นรู้ เท้าเหยียบสัมผัสลงพื้นก็รู้ และจิตก็ส่งไปที่เท้าอีกข้างหนึ่งแล้วก็ทำเหมือนกันคือ เท้ายก-ย่าง-เหยียบ ก็ระลึกรู้ตลอด อย่างนี้ผมปฏิบัติถูกต้องไหมครับ และที่ผมสงสัยอีกอย่างหนึ่งก็คือคำว่า “รู้ตัวทั่วพร้อม” นั่นหมายความว่าอย่างไรครับ อย่างการเดินจงกรมเมื่อระลึกรู้เท้าที่กำลังก้าวไป แล้วต้องมารู้ว่ากายกำลังเคลื่อนไปตามเท้าที่ก้าวไปหรือไม่ครับ ถึงจะเรียกว่า “รู้ตัวทั่วพร้อม” ช่วยอธิบายให้ผมเข้าใจด้วยครับ

ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง ด้วยความเคารพครับ สาธุ

คำตอบ

ปฏิบัติได้ถูกตรงแล้ว สาธุ จงดำเนินปฏิปทาเช่นนี้ทุกครั้งที่ปรารถนาจะพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น

คำว่า "รู้ตัวทั่วพร้อม" หมายถึง การมีจิตระลึกรู้อยู่กับอิริยาบถที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังดื่ม กำลังพูด กำลังทำ ฯลฯ จิตที่มีกำลังสติกล้าแข็งเท่านั้นที่จะระลึกได้ ดังนั้นจึงมิใช่ความเข้าใจที่ว่า ขณะเท้ากำลังย่างก้าว แล้วเอาจิตมาจดจ่ออยู่กับตัวที่กำลังเคลื่อนที่ อย่างนั้นไม่เรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อม

๕. อาชีพเสริม

คำถาม

ผมควรทำอาชีพเสริมนี้ดีหรือไม่ครับ

ผมมีงานประจำอยู่แล้วครับ ทำงานธนาคาร แต่มองหารายได้เสริม พอดีเห็นเพื่อนร่วมงานเขาร้อยมาลัยแก้วผลึก (crystal) และรูปสัตว์ต่างๆ ด้วยเม็ดแก้วผลึก เป็นพวงกุญแจหรือไม่ก็ร้อยเป็นสร้อยข้อมือ ลงทุนไม่มากครับ แต่ผมไม่กล้าทำ ถ้าให้ทำก็อาจจะเป็นมาลัยถวายพระ ส่วนอื่นๆ ไม่กล้า กลัวเป็นเหตุให้ผู้อื่นมีจิตลุ่มหลงกับเม็ดแก้วผลึกนั้นๆ ว่าเป็นของสวยงาม เอามาประดับประดา มีราคะ และโมหะกับของที่ซื้อไป เช่น สร้อยข้อมือ เพราะกลุ่มที่ซื้อจะเป็นเด็กวัยรุ่น หรือ

วัยทำงาน ขอความกรุณาตอบคำถามให้ผมด้วยครับ ผมไม่อยากสร้างกรรมกับใคร หรือจะทำเฉพาะมาลัยแก้วผลึกถวายพระอย่างเดียวครับ

อีกคำถามหนึ่งครับ ขณะทำสมาธิ เมื่อจิตผมแน่วแน่แล้วผมไม่ค่อยอยากไปพิจารณาอะไร เพราะเมื่อดูไปแล้วทุกอย่างมันก็เป็นไปตามพระไตรลักษณ์อยู่แล้ว จึงไม่เห็นประโยชน์อะไรจะไปดู เมื่อดูอะไรๆ ก็ไตรลักษณ์เหมือนเดิม ก็เลยทำจิตให้นิ่งๆ และดูลมหายใจไปเรื่อยๆ บางครั้งก็มีภาพบางอย่างมาให้เห็น มาเร็วจนลืมตัว พอนึกขึ้นมาได้ว่ากำลังเห็นอะไร ภาพๆ นั้นจะหายวับไปเลย จะเป็นแบบนี้บ่อยมากครับ

มีคนเคยบอกกับผมว่าผมนั่งสมาธิได้ระดับขั้น ๗ ผมไม่รู้ว่านั่งสมาธิต้องมีขั้นด้วยหรือ เขาบอกว่าขั้นสมาธิทั้งหมดมี ๙ ขั้น เขาเป็นร่างทรงของพญานาค มีคนพาให้รู้จัก เขาไม่ได้ดูดวงแต่เขาจะจับมือ และบอกว่าได้เกิดอะไรกับตัวเรามาบ้าง ซึ่งจะตรงเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เขาบอกว่าเขานั่งสมาธิจนระดับหนึ่ง และท่านพญานาคที่มาอยู่ที่ร่างของเขาบอกให้ช่วยเหลือคน เขาจึงมาคอยช่วยเหลือคนที่มาให้เขาจับมือ เพื่อดูดวงว่าจะทำอะไรต่อๆ ไป ในสิ่งที่คิดและจะเกิดขึ้น

สมัยเด็กผมจะฝันเห็นพญานาคบ่อยมากๆ และพบงูตัวใหญ่ตามทางเดินขณะเดินทางบ่อยๆ บางครั้งก็เคยฝันว่านั่งอยู่บนเรือพายกลางทะเล แต่ในทะเลมองลงไปมีแต่

พญานาคเต็มไปหมด ปัจจุบันไม่ฝันเห็นแล้ว ผมเลยถามร่างทรงพญานาคท่านนี้ว่า ผมมีอะไรเกี่ยวพันกับพญานาคหรือเปล่า เขาบอกว่ามี แต่ผมไม่ได้ถามอะไรลึกมากนัก เพราะน่าจะไม่เป็นประโยชน์ ผมอยากถามว่าการที่เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้ว การที่เราให้ความเคารพต่อสิ่งอื่นด้วยในฐานะผู้ที่มีมาก่อน หรือผู้เสวยบุญที่สูงกว่าเรา เช่น เทวดา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ จะผิดไหม เพราะผมสวดมนต์ไหว้พระแล้ว ทุกครั้งจะอุทิศบุญถึงเทวดาเทพ พรหมต่างๆ ตามคำอุทิศเราส่งบุญให้เขาอย่างเดียวหรือครับ แต่ถ้าจิตเรามีความเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ที่อยู่ร่วมกันกับเราแต่ต่างภพต่างภูมิกัน จะผิดต่อหลักศาสนาหรือเปล่าครับ แต่ก่อนผมจะไม่ค่อยไหว้เทพองค์ใด เพราะมีแต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น แต่มีคนรู้จักบอกว่าเราควรเคารพเทพองค์อื่นในฐานะผู้ใหญ่ด้วย ผมก็เลยยอมรับในข้อนี้ ผมควรคิดและปฏิบัติอย่างไรกับกลุ่มของเทพเทวาดีครับ จึงจะเหมาะสม รวมถึงนาคที่ผมมักฝันเห็นบ่อยๆ เมื่อตอนเป็นเด็ก

คำตอบ

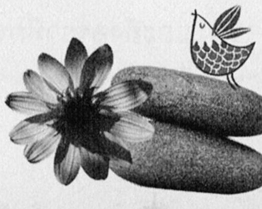
มนุษย์มีงานต้องทำอยู่ ๒ อย่าง คืองานภายนอกที่ทำให้กับสังคม และงานภายในที่ทำเพื่อตัวเอง ซึ่งเป็นการเตรียมปัจจัยเดินทางไปเกิดใหม่

งานภายนอกทำแล้วได้ปัจจัยมาเลี้ยงชีวิตให้คงอยู่ได้ในสังคม หากเป็นงานที่ทำแล้วไม่ผิดกฎหมาย หรือไม่ผิดศีล หรือไม่ผิดธรรม ถือว่าเป็นงานดีที่ผู้หวังความสวัสดีในชีวิตเลือกที่จะกระทำ ส่วนการร้อยพวงมาลัยแก้วผลึกเพื่อให้มีคนซื้อหาไปถวายพระ เป็นงานภายใน ทำเพื่อเตรียมบุญไปเกิดใหม่ในสุคติภพ ผู้หวังความเจริญในชีวิตหน้าสามารถทำได้แต่เป็นการประพฤติผิดธรรม และมิใช่เป็นการเพิ่มรายได้

ผู้ใดเห็นสรรพสิ่งดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ สรรพสิ่งย่อมไม่ใช่ตัวตน (ว่างเปล่า) แล้วจิตจะไม่ยึดเอาสิ่งที่ว่างเปล่าเข้ามามีอำนาจเหนือใจตน อิสรภาพของชีวิตย่อมเกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้แล้ว ปัญญาเห็นแจ้งย่อมเกิดเป็นอัตโนมัติ ตรงกันข้าม หากจิตยังยึดติดอยู่กับสรรพสิ่งอันเป็นของว่างเปล่า ปัญญาที่เกิดขึ้นไม่เรียกว่าเป็นปัญญาเห็นแจ้ง แต่เรียกว่าเป็นปัญญาวิปัสสนึก คือใช้สมองคิดเอาเองว่าสรรพสิ่งดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ คิดเอาเองว่าสรรพสิ่งเป็นของว่างเปล่า อิสรภาพที่แท้จริงของจิตย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

ส่วนเรื่องที่ใครจะพูดอะไร จะพูดอย่างไร เขามีสิทธิ์พูดได้ทั้งนั้น แต่สิ่งที่เขาพูดออกไปจะเป็นจริง หรือเป็นเท็จต้องใช้กาลามสูตรมาเป็นเครื่องคัดกรอง ในครั้งพุทธกาลพระพุทธโคดมได้เสด็จไปยังหมู่บ้านเกสปุตตนิคมในแคว้นโกศล และได้ตรัสสอนชาวกาลามะ มิให้ปลงใจเชื่อในเรื่อง

๑๐ อย่าง (กาลามสูตร) ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้ตอบปัญหา ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงอภิญญา ๕ และพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้แล้ว กาลามสูตรย่อมศักดิ์สิทธิ์ สามารถใช้เป็นเครื่องคัดกรองความไม่จริงออกจากความจริงได้อย่างถูกตรง ด้วยเหตุนี้ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม จึงไม่เอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของชะตาชีวิต ไม่เอาจิตเข้าไปผูกติดเป็นทาสของสัตว์กายทิพย์ (พญานาค) ทั้งนี้เพราะไม่เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ เช่นเดียวกับผู้มีจิตเห็นแจ้งจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ย่อมมีความศรัทธามั่นคง ไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น พระอริยบุคคลจึงเห็นธรรมวินัยในพุทธศาสนาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นใดศักดิ์สิทธิ์ยิ่งไปกว่า และอริยบุคคลผู้เข้าฌานสมาบัติได้ ย่อมเห็นว่าเทวดา พรหม พญานาคมีจริง ฯลฯ มีอยู่จริงในวัฏสงสาร แต่ไม่เอาสัตว์เหล่านั้นมาเป็นสรณะ และไม่ปรามาสหรือลบหลู่สัตว์ทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในวัฏสงสาร ซ้ำยังมีจิตคิดช่วยเหลืออุทิศบุญกุศลที่ตนมีให้กับสรรพสัตว์เหล่านั้นด้วย



๖. เขาโกงผม

คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนองครับ กระผมมีปัญหาอยากจะรบกวนอาจารย์สนอง ขอความเมตตาตอบคำถามกระผมด้วยครับ หากคำถามใด เป็นการล่วงเกินอาจารย์ ทั้งทางกาย วาจา ใจ กราบขออโหสิกรรม อาจารย์สนองครับ

อาจารย์ครับ ผมมีคำถามอยากจะเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. คำว่าบังเอิญไม่มีในโลกของผู้รู้แจ้งในทางธรรมใช่ไหมครับ นั่นหมายความว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ถ้าเป็นเหตุที่ไม่ดี นั่นหมายความว่า เราต้องเคยสร้างเหตุแห่งทุกข์นั้นไว้และเมื่อกรรมให้ผล เจ้ากรรมนายเวรเขาก็ต้องมาทวงคืนใช่ไหมครับ

๒. ตัวกระผมโดนผู้รับเหมาก่อสร้างเอาเปรียบและในความรู้สึกของผม ผมคิดว่าเขาโกง แต่ผมก็สามารถฟ้องร้องและไม่จ่ายค่างวดงานได้ แต่ผลที่อาจจะตามมาคือความยุ่งยากในทางโลก และหากผู้รับเหมาคนนี้เป็นเจ้ากรรมนายเวรผมในอดีตกาล อาจจะทำให้การจองเวรนี้ต้องติดตามกันต่อไปอีก อยากถามอาจารย์ว่า เขาคือเจ้ากรรมนายเวรของผมใช่ไหมครับ และถึงคราวที่กรรมให้ผลคือเจ้ากรรมนายเวรคนนี้มาทวงคืนแล้วใช่ไหมครับ (หากคำถามนี้เป็น

การรบกวนอาจารย์ ต้องกราบขออโหสิกรรมอาจารย์ด้วยครับ)

กราบขอบพระคุณอาจารย์สนองครับ

คำตอบ

(๑) ใช่ครับ ใช่ครับ เมื่อมีเหตุปัจจัยลงตัว และไม่ใช่ครับ หากบุคคลพัฒนาจิตจนสามารถกำจัดสังโยชน์ทั้งสิบให้หมดไปจากใจได้แล้ว ดับรูปดับนามเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน หนี้เวรกรรมที่ยังมีเหลืออยู่ในดวงจิตทั้งหมด ย่อมเลิกแล้วต่อกัน (อโหสิกรรม) เป็นอัตโนมัติ

(๒) ใช่ครับ และใช่ครับ

๗. วิถีวิสุทธิมรรค

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่เสียสละเวลาอันที่มีค่าตอบปัญหาให้ดิฉัน ดิฉันมีอีกคำถามที่อยากจะเรียนถามค่ะ ได้เคยมีท่านผู้หนึ่งสอนวิธีนั่งสมาธิแบบของพราหมณ์แบบจักระตอนวัยรุ่น โดยกำหนดจุดแรกของจักระคือตรงตำแหน่งของผู้หญิง และให้ความรู้เรื่องของศาสนาพราหมณ์ ดิฉันได้ปฏิบัติตาม แต่เมื่อหลายปีที่ผ่านมา ดิฉันได้พบวิถีวิสุทธิมรรคของพระพุทธเจ้า ก็แน่ใจว่านี่คือของจริงแท้ สิ่งที่เราได้ทราบ

มาก่อนนั้นไม่ใช่เส้นทางของเรา เส้นทางนี้คือทางที่เราควรจะไป

ดิฉันขอเรียนถามคำถามค่ะ คือเวลาปฏิบัตินั่งสมาธิ บางครั้งจิตก็จะไปจับอยู่ที่จุดนั้น โดยที่มิได้เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศอันใดเลย ดิฉันมีความละอายค่ะ อยากจะขอคำแนะนำแก้ไขค่ะ กราบขอบคุณอาจารย์อีกครั้ง ขออำนาจพระรัตนตรัยคุ้มครองอาจารย์ให้สุขภาพแข็งแรง สามารถปฏิบัติเผยแผ่ธรรมะให้กับคนที่ยังอยู่ในวังวนไปอีกนานค่ะ และกราบขอขมากรรมใดๆ ที่ดิฉันได้กระทำต่ออาจารย์ไปโดยเจตนา ไม่เจตนา หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ตั้งแต่อดีตมาจนถึงขณะนี้ด้วยค่ะ

ด้วยความเคารพสูงสุด

คำตอบ

ผู้มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธโคดม ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก (มรณสติ) ว่าหายใจเอาลมเข้าร่างกาย แล้วไม่หายใจเอาลมออกก็ตาย หายใจเอาลมออกแล้วไม่หายใจเอาลมเข้าก็ตาย อย่างนี้เรียกว่าเจริญอานาปานสติ ผู้ใดมีศีลและมีสัจจะอยู่ทุกขณะตื่น ย่อมทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มขึ้นได้ แล้วโอกาสเกิดปัญญาเห็นแจ้งจึงจะมีได้ ผู้ใดรู้ว่าได้ประพฤติผิดพลาดมาแล้ว ย่อมแก้ไขให้ถูก ด้วยการพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็งครับ

๘. อาชีพครู

คำถาม

กราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

ลูกและพี่น้องในครอบครัว เคารพนับถือท่านอาจารย์มานาน นานกว่าสิบปีแล้ว ลูกมีอาชีพเป็นครู สอนวิชาเคมี วันนี้รู้สึกเป็นบุญอย่างมากเป็นพิเศษ ที่พบเฟสบุ๊คของท่านอาจารย์ ลูกมีศรัทธามั่นคงต่อพระรัตนตรัยหนักแน่นหลายปี ๘ ปีแล้วที่ตั้งใจอบรมจิตตนเอง จนพบสุขที่ประณีตขึ้นมากตามสมควร มีเมตตาจิตไม่น้อย ละความยึดถือ ความโง่ต่างๆ ได้มากขึ้น แม้ความรักสนใจเพศตรงข้ามก็พิจารณาจนเห็นอาการดับหายไป จนค้นหายากขึ้นมาก จึงดีใจมากค่ะ คงเพราะตั้งใจไม่ต้องการกลับมาเกิดอีกในโลกนี้อีกวันนี้ ต้องขออนุญาตรบกวนท่านอาจารย์ด้วยนะคะ

คือ ช่วงปิดเทอมปีนี้ ลูกอยากทดลองฝึกทางสมถะ ให้จิตนิ่งที่สุดดูสักทีค่ะ (อย่างที่ท่านอาจารย์ก็เคยทดลองฝึก ๑ เดือนไงคะ) เพราะที่ผ่านมาลูกมุ่งแค่บ่มปัญญา ใช้อารมณ์คิด ใช้สมาธิแค่เล็กน้อย ใช้สติๆ ทุกขณะไปทุกวันเท่านั้น แต่ลูกก็เคยฝึกอานาปานสติได้สมาธิระดับปฐมฌานบ้าง ทุติยฌานหยาบบ้างค่ะ เคยทำสมาธิวันละสองสามชั่วโมง แบบได้ผลก็ทำ ง่วงก็ทำอยู่หลายปี แต่ช่วงสองสามเดือนที่ผ่านมาลูกนั่งสมาธิได้สาม-สี่ชั่วโมง โดยขาแทบไม่ชา ลุกเดินได้ทันที (ไม่ทราบเพราะอะไร)

เป้าหมายของการฝึกครั้งนี้ เพื่อพบคุณพ่อได้คล่องขึ้น ซึ่งท่านจากโลกนี้ไปแล้ว และเผื่อได้อภิญญา พูดคุยกับเทพพรหมได้เป็นประจำ เพราะคุยกับคนแล้วไม่ดื่มด่ำเลย (ชาตินี้อย่างน้อย ลูกปรารถนาถึงอนาคามิผล และมีอภิญญาบ้างเลยอยากเน้นสมาธิลองดูค่ะ)

อยากขอเรียนถามท่านอาจารย์ถึงเทคนิคการทำจิตนิ่งจนได้ฌานสี่ ดังนี้

๑. เราต้องได้ฌานระดับไหนคะ จึงจะเห็นนรก สวรรค์ได้คล่อง เคยทราบว่าต้องได้ฌานสี่ใช่หรือไม่คะ เห็นใครๆ ว่าทำได้ยากมาก แต่ลูกเองกลับไม่มีความกลัวว่าตัวเองจะทำไม่ได้ แปลกไหมคะที่จิตลูกมีแต่ความกล้าหาญ ไม่รู้สึกว่าอะไรทางธรรมนั้นยากเกินใจเราจะไขว่คว้าและอดทน แต่อาการเชื่อมั่นนี้ เพิ่งเป็นได้หกเดือนมานี่เอง หลังจากลูกพิจารณาจนตัดความอาลัยว่าความรักเป็นเรื่องดีได้ค่ะ

๒. ในเวลานั่งสมาธิ ลูกดูลมหายใจที่จุดเดียว คือ ที่ปลายจมูก แต่เวลาเดินจงกรม ลูกไม่ถนัดดูลม แต่กลับไปรู้ที่เท้าเคลื่อนไหวแทนมากกว่าเห็นลม ลูกควรดูแค่ลมหายใจอย่างเดียวใช่หรือไม่คะ ไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จิตจึงจะนิ่งได้ฌานสี่ และถ้าได้ฌานสี่แล้ว ต้องถอยออกมาที่อุปจารสมาธิใช่หรือไม่ จึงจะหยั่งรู้ ขอรู้ได้

๓. ถ้าลูกระลึกดูภาพพระพุทธเจ้าองค์สีขาวสว่างไสว (ที่ลูกเคยเห็นในนิมิต) เป็นหลัก แต่ดูลมหายใจเป็นรอง

แล้วบริกรรมภาวนาคู่ไปด้วย จะดีกว่าดูลมหายใจอย่างเดียวไหมคะ หรือเป็นภาระแก่จิตมากไป คำบริกรรม พุท โธ หรือ นะ มะ พะ ธะ แบบไหนควรเลือกใช้ฝึกฌานสี่คะ หรือแล้วแต่เราชอบ ลูกถนัดทั้งสองแบบคะ

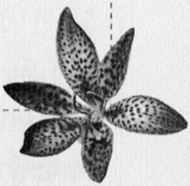
๔. ลูกเคยฝึกมโนมยิทธิ ตามเทคนิคของหลวงพ่อฤๅษีลิงดำ วัดท่าซุง โดยทำสมาธิอุปจารสมาธิ พบว่ากำหนดจิตรู้เห็นเหตุการณ์ปัจจุบันได้ถูกต้องแม้ขณะลืมตาค่ะ และลูกเคยเห็นพ่ออยู่บนสวรรค์ ๓ ครั้งแล้ว ทำไมดูง่ายจังคะ บทจะทำได้ก็ไม่ยาก แต่ลูกยังต้องการลองฝึกระดับฌานสี่อย่างท่านอาจารย์ค่ะ เพราะหลวงพ่อฤๅษีลิงดำบอกว่าฌานสี่จะรู้เห็นได้แจ่มชัดกว่ามาก และจากพุทธวจนะก็ว่า การได้ฌานนั้นถือเป็นญาณฤทธิ์ ที่พลังจิตอธิษฐานจะมีกำลังมากพิเศษ หากลูกทำได้ คิดว่าจะขอให้ชีวิตมีความคล่องตัวทางการเงินโดยไม่ต้องทุลักทุเลอีก และอยากติดต่อคุณพ่อ เทพ พรหม วิญญาณ ได้ทุกขณะ เพราะจริตลูกไม่ชอบคลุกคลีผู้คนนานหลายปีแล้ว เป็นความฝันที่อยากทำได้ค่ะ

๕. ลูกมีอาการกลัวเสียงดังๆ เช่น เสียงปะทุ เสียงประทัด เสียงปืน ตกใจง่ายมากตั้งแต่วัยเด็ก อุปาทานติดตัวมา จะแก้ไขอย่างไรคะ ถ้าวันไหนกำลังสมาธิสูงๆ จึงไม่ตกใจค่ะ แต่ทำยากมาก

จึงเรียนมา เพื่อขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ จะรายงานผลการฝึกจิตนิ่ง ให้ท่านอาจารย์ทราบหากได้ผลดี

หากมีคำตอบที่เกี่ยวข้องที่ลูกไม่ได้เรียนถาม ก็โปรดสงเคราะห์ตอบลูกได้เลยนะคะ ลูกเกิดมาชาตินี้มีใจใฝ่พระนิพพานมาตั้งแต่จำความได้ บาปอกุศลแทบไม่เคยสร้าง มีใจใฝ่ดีเสมอมา แต่ชีวิตกลับไม่ราบรื่นอย่างที่ควรจะเป็น คงเพราะวิบากกรรมในอดีตชาติมีมากไม่น้อย จึงอยากเพิ่มแรงบุญเต็มที่ในโอกาสปิดเทอมนี้ค่ะ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง



คำตอบ

ผู้ถามปัญหาได้พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนมีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น อาการที่ขาจึงได้หายไป

ผู้ที่ปรารถนาจะพัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้เกิดโลกิยอภิญญา ต้องพัฒนาจิตให้มีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ให้ทานอยู่เสมอ และเจริญจิตตภาวนาโดยใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาบริกรรมทุกครั้งที่นึกได้ บริกรรมทุกครั้งที่ว่างจากงาน แล้วจิตย่อมมีโอกาสเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นฌาน เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌาน (ฌาน ๔) แล้ว อภิญญา ๕ จึงจะเกิดขึ้นได้

ผู้ปรารถนาเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี ต้องมีศีล ๘ ลงคุมให้ถึงใจ แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๕ ให้หมดไปจากใจ ความเป็นพระอนาคามีจึงจะเกิดขึ้นได้

ผู้ใดปรารถนาเห็นนรกสวรรค์ ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงอย่างน้อยรูปฌาน ๔ และยิ่งเอาชนะใจตนเองได้แล้ว การเห็นนรกสวรรค์ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

ผู้ปรารถนาเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี ต้องเอาศีล ๘ คุมใจ แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดสังโยชน์ ๕ ได้เมื่อใด ความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อนั้น

(๑) อยากเห็นนรกสวรรค์ ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงอย่างน้อยรูปฌานที่ ๔ ส่วนเรื่องความรักจะเกิดเป็นผลดีได้ต้องมีเมตตาเป็นแรงสนับสนุน

(๒) ขณะนั่งบริกรรมต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออก นั่นทำถูกต้องแล้ว แต่ขณะเดินจงกรม ต้องเอาจิตจดจ่ออยู่กับเท้าที่กำลังก้าวย่าง มิใช่เอามาจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่กำลังเข้า-ออก อนึ่งผู้ใดใช้ฌาน ๔ โดยลดกำลังของสมาธิให้มาตั้งมั่นอยู่ในระดับอุปจารสมาธิได้แล้ว จึงจะสามารถนำจิตไปพัฒนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะอัปปนาสมาธิ (สมาธิหัวตอ) ไม่สามารถรับสิ่งกระทบภายนอกใดๆ มาปรุงจิตให้เกิดอารมณ์ จึงไม่สามารถนำไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ได้

(๓) จะเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้ ต้องเอาจิตไปจดจ่ออย่างใดอย่างหนึ่งกับการดูรูปพระพุทธเจ้า หรือดูลมหายใจที่กำลังเคลื่อนที่ แล้วใช้จิตพิจารณาสิ่งที่ถูกเห็น ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดที่สิ่งที่ถูกเห็นเข้าสู่ความเป็นอนัตตา

ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นพึงเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งมาพิจารณาตามที่ตนถนัด

(๔) การเห็นเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดในปัจจุบัน มิได้เป็นเหตุนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้นผู้รู้จริงแท้จึงไม่เอาจิตไปข้องอยู่กับสิ่งที่ถูกเห็น ตรงกันข้าม เอาจิตไปพิจารณาสิ่งที่ถูกเห็นว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จนเห็นว่าสิ่งที่ถูกเห็นเป็นอนัตตา แล้วจิตจึงจะเข้าถึงความเป็นอิสระ ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะสามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสารได้

อนึ่งผู้ที่พัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงฌาน ๔ แล้วใช้กำลังของฌาน ๔ ที่ลดลงแล้ว เป็นฐานพัฒนาจิตไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

(๕) ได้ยินเสียงดังแล้วสะดุ้ง เป็นอาการของจิตที่ขาดสติหรือมีกำลังสติอ่อน จึงรับเอาสิ่งกระทบ (เสียงดัง) เข้าปรุงเป็นอารมณ์ อาการสะดุ้งจึงได้เกิดขึ้น ส่วนความกลัว มีสาเหตุมาจากไม่รู้จริงในสิ่งที่กลัว ผู้ปรารถนาจะผ่านพ้นความกลัวต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ปัญหาความกลัวก็จะไม่เกิดขึ้น

คติธรรม : ผู้ขาดสติย่อมเอาจิตไประลึกอยู่กับอดีตและอนาคต

: ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม เห็นว่ามนุษยสมบัติหรือสวรรคสมบัติเป็นสิ่งด้อยค่า แต่นิพพานสมบัติเป็นสิ่งสูงค่า ผู้ชนะใจตนเองสามารถเข้าถึงได้

: คนโง่ชอบดูคนอื่น แล้วเอากิเลสของคนอื่นมาทับถมใจ คนฉลาดชอบดูตัวเองแล้วปรับแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้น

๙. วางไม่ลง

คำถาม

เรียน อาจารย์ ดร.สนอง

มีโอกาสอ่านงานเขียนของอาจารย์บ้าง สนใจเรื่องธรรมและพยายามปฏิบัติตามกำลังมีเรื่องที่รบกวนใจ ทั้งๆ ที่พยายามปล่อยแล้ว แต่ในฐานะของคนที่ยังใช้ชีวิตในทางโลกบางครั้งมันก็กวนตะกอนในใจให้ฟุ้งได้ จึงรับรู้ได้ว่าตัวเองยังวางไม่ลง คือ สามีของดิฉันไม่ได้ทำงานมาแล้ว ๗-๘ ปี แต่งงานมาแล้วประมาณ ๑๐ ปี ไม่ใช่เขาไม่มีความรู้ จบปริญญาตรีวิศวกรรม โทนิด้า แรกๆ ที่คบกันทำงานบริษัทเอกชน เขาก็บอกว่า เงินเดือนไม่ดีบ้าง อะไรบ้าง ลาออกอยู่ ๒-๓ บริษัท จนล่าสุดก็ไม่ได้หางานใหม่อีก ตอนนี้อยู่บ้าน พยายามหาลู่ทาง แต่ดิฉันคิดว่า มันไม่ถูก แต่พูดไม่ได้ เขาจะโกรธ แล้วทะเลาะกัน ดิฉันเลยเลี่ยงที่จะพูด เช่น เขาเชื่อว่า สามารถติดต่อกับอีกโลกหนึ่งได้ มีพลังพิเศษ แต่ไม่ได้ผิดปกติทางจิตนะคะ เพราะดิฉันเองเป็นพยาบาล พอจะมีความรู้บ้าง แต่ก็จนใจไม่รู้จะช่วยเขาได้อย่างไร เลยอยากเรียนปรึกษาอาจารย์เรื่องสามีนี่แหล่ะค่ะว่าทำอย่างไร จะสามารถทำมา

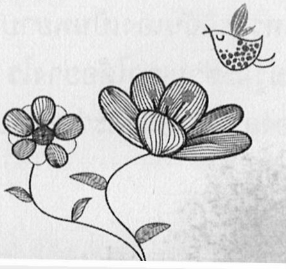
หาเลี้ยงชีพได้ไม่ติดขัด ปัจจุบันดิฉันมีโอกาสมาศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ส่วนสามีดูแลลูกชายอายุ ๘ ขวบที่เมืองไทย โดยไม่ได้ทำงานเหมือนเดิม ดิฉันช่วยเรื่องค่าเล่าเรียนลูกบ้าง แต่ไม่ได้อยากชื่อว่าเลี้ยงดูสามี เขาก็ใช้เงินส่วนของเขาที่ได้จากพ่อแม่เขา เขาเป็นสามีที่ใช้ได้ เป็นพ่อที่ใช้ได้ ดิฉันก็พยายามทำใจจนผ่านมาจะ ๑๐ ปีแล้วนี่ล่ะค่ะ

รบกวนอาจารย์ช่วยให้คำแนะนำด้วยค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ผู้รู้จริงแท้รู้ว่าไม่มีใครช่วยใครได้ นอกจากต้องช่วยตัวเองด้วยการทำเหตุให้ถูกตรง จากงานวิจัยทางโลก ดร.โกลแมนพบว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาทางโลก (ไอคิว) ร้อยละ ๒๐ แต่ใช้คุณธรรม (อีคิว) ถึงร้อยละ ๘๐ แต่ผู้รู้จริงแท้ทำดวงให้ดีด้วยการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนาอยู่เสมอ ดังนั้นผู้ถามปัญหาจึงเอาสามีเป็นครูสอนใจตัวเองว่าเขาได้ทำให้เราได้สร้างขันติบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี ฯลฯ จงอดทนต่อไปอีก ๑๐ ปี เมื่อบารมีทั้ง ๓ แก่กล้าแล้ว ปัญหาจึงจะหมดไป



๑๐. นิรุตติปฏิสัมภิทา

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง วรอุไร

ข้าพเจ้าเป็นผู้ถามปัญหาข้อที่ ๑. (คนอยากบวช) ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ให้ความกรุณาตอบปัญหาของข้าพเจ้า เมื่อได้อ่านแล้วยังมีปัญหาที่ยังไม่เข้าใจ อยากเรียนถามอาจารย์อีกค่ะ จากข้อที่อาจารย์ได้บอกว่า การสื่อสารด้วยภาษาที่แตกต่างกันทางสมมติ ยังไม่สำคัญเท่ากับการพัฒนาจิตตัวเองให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลที่สามารถเข้าฌานได้ เพราะผู้ที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ ย่อมมีความแตกฉานในภาษา (นิรุตติปฏิสัมภิทา) ที่สามารถสื่อสารกันได้กับสัตว์ (รูปนาม) ที่ใช้สมมติที่ต่างกันได้

๑. ความเป็นอริยบุคคล ข้าพเจ้าเข้าใจว่าเป็นผู้ที่ต้องบรรลุโสดาบันเป็นอย่างน้อยใช่หรือไม่

๒. สามารถเข้าฌานได้ เพราะผู้ที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ย่อมมีความแตกฉานในภาษา (นิรุตติปฏิสัมภิทา) ควรปฏิบัติอย่างไร (เช่น การอธิษฐาน การกำหนดระหว่างนั่งสมาธิ)

(ก่อนหน้านี้ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติโดยการเดินจงกรม และภาวนายุบหนอพองหนอ แต่ปัจจุบันไม่ได้ปฏิบัติทุกวัน เพียงแค่สวดมนต์และนั่งสมาธิหรือภาวนาก่อนนอนเท่านั้น)

๓. วันหนึ่งข้าพเจ้าได้เดินจงกรมและนั่งสมาธิ หลังจากออกจากสมาธิไปเข้าห้องน้ำ ได้มองไปที่เงาของลูกบิดประตู ได้เห็นเงานั้นเลื่อนไปจากที่มีอยู่ เลื่อนหดไปหดไป จนหายไป เหลือเพียงแค่ลูกบิดประตูห้องน้ำ เมื่อลองหลับตาและมองอีกครั้ง ยังคงเป็นเหมือนเดิมจนคิดว่าฝันไป จึงหลับตาและสลัดศีรษะแล้วลืมตามองอีกครั้ง เงาก็ไม่ได้หดเหมือนสองครั้งแรก จึงอยากจะถามอาจารย์ว่าควรกำหนดอย่างไร ตอนนั้นความคิดของข้าพเจ้ามีความสงสัยว่าฝันไป ควรกำหนดว่าสงสัยหนอ หรือว่าเห็นหนอ

๔. สมถภาวนาคือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ มีสติรู้ตัวตลอดเวลาและอิริยาบถย่อย ส่วนวิปัสสนาคือ การพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในระหว่างการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ตัวอย่างเช่นข้อ ๓ ใช่หรือไม่

ขอให้อาจารย์มีสุขภาพแข็งแรง

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ตอบว่า ใช่

(๒) ต้องปฏิบัติสมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) ได้แล้ว เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌาน ความแตกฉานในภาษา (นิรุตติปฏิสัมภิทา)

จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

(๓) ต้องกำหนดว่า "เห็นหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนสิ่งที่ถูกเห็นหายไป แล้วจึงเอาจิตกลับมาที่องค์ภาวนาเดิมที่ทำอยู่

(๔) การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถใหญ่ การนั่งสมาธิเป็นอิริยาบถย่อย ทั้งสองมีจุดประสงค์เดียวกันคือ เพื่อการพัฒนาจิตให้มีสติ จิตที่มีสติจึงตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

ส่วนวิปัสสนานั้นเป็นการปฏิบัติให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งด้วยการเอาจิตที่มีสติจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ไปพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม (สติปัฏฐาน ๔) ตามกฎไตรลักษณ์ ผัสสะใดเข้ากระทบจิตแล้วดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จนจิตเห็นเป็นของว่างเปล่า (อนัตตา) ได้ ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะย่อมเกิดขึ้น

ดังนั้นควรดำเนินปฏิปทาให้ถูกตรง แล้วความสงสัยจะไม่เกิดขึ้น

๑๑. เลี้ยงหมาพิทบูล

คำถาม

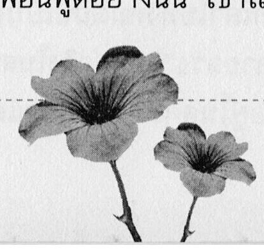
เล่าสู่กันฟัง

ผมได้รู้จักคนคนหนึ่ง อดีตเขาเคยทำอาชีพเลี้ยงสุนัขไว้กัดเพื่อการพนัน เขาเล่าให้ผมฟังว่า ในการทำอาชีพนี้เขาไม่ได้หวังรายได้จากการพนัน แต่เขาหวังที่จะทำให้สำเร็จชนะคนอื่น มีสุนัขเก่งๆ ไว้ในครอบครอง และเป็นที่รู้จักในวงการ จนปัจจุบันถ้าเอ่ยชื่อเขาในวงการนี้ ไม่ว่าไทย จีน ฝรั่ง ญี่ปุ่น ฯลฯ ต้องรู้จักชื่อเขา

เขาเริ่มต้นเมื่อวันหนึ่งเขาซื้อวารสารสัตว์เลี้ยง แล้วมีรูปสุนัขพันธ์อเมริกันพิทบูล มีข้อความว่าเป็นแชมป์จากการแข่งขันกัดกันในต่างประเทศ เขาก็เกิดความสนใจ ศึกษาการเลี้ยงสุนัขไว้กัดกัน แล้วเขาไปลงหุ้นกับคนอื่นอีก ๒ คน (ซึ่งค่อนข้างเป็นผู้มีอิทธิพล ตำรวจบ้านเมืองไม่ค่อยอยากไปยุ่งเท่าไร) ๓ คนนี้ลงหุ้นทำกิจการเลี้ยงสุนัขเพื่อการกัดแข่งขัน ลงทุนซื้อสุนัขพันธุ์อเมริกันพิทบูลที่มีชื่อเสียงจากต่างประเทศราคาหลายๆ แสน มาทำการฝึกเพื่อความเป็นแชมป์ จากการที่เคยโดนดูถูกในวงการว่าเป็นหน้าใหม่ ยังไงก็ไม่มีทางขึ้นมาได้ในวงการ เขาจึงมุ่งมั่นอย่างมากในการพัฒนาสุนัขของเขา เขาบอกว่าใครพูดอะไรมาเกี่ยวกับการกัดกันของสุนัข เขาทดลองหมด เพื่อต้องการรู้ด้วยตัวเขาเอง

จริงๆ เช่น เรื่องโหดๆ ที่เขาเล่าให้ฟัง มีคนพูดว่า อเมริกันพิทบูล ๑ ตัว จะใช้หมาไทยกี่ตัวก็ไม่มีทางล้มพิทบูลได้ เขาก็ทดลอง เขามีสุนัขไทยพันธุ์ทางทั่วๆ ไป ที่เคยเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนในบ้านอยู่ ๙ ตัว วันนั้นเขาจับสุนัขไทยทั้ง ๙ ตัวเข้าไปในคอกพิทบูลพร้อมกัน ทั้ง ๙ ตัววิ่งเข้าหาพิทบูลเพื่อกัดกัน แต่พิทบูลยืนจังก้าด้วยความมั่นคง กระโดดเข้ากัดหมาไทยตัวแรกบริเวณกึ่งกลางระหว่างเบ้าตาทั้ง ๒ ข้าง เขี้ยวฝังเข้าไปในกะโหลก ตายคาปากภายในไม่กี่นาที่ อีก ๘ ตัวที่เหลือเห็นดังนั้นก็กลัวมาก ถอยกรูดหนีไปกระจุกอยู่ที่มุมคอก (ขนาดคอกประมาณ ๕ x ๕ เมตร) พิทบูลก็ละจากตัวที่ตายเข้าไปกัด ๘ ตัวที่เหลือ ทีละตัว เข้าจุดสำคัญทั้งนั้น ภายในเวลาไม่เท่าไหร่หมาไทยทั้ง ๙ ตัวก็ตายเกลี้ยง

เขามุ่งมั่นจากที่ไม่เป็นที่รู้จักจนไปอยู่ในแถวหน้าของวงการนี้ เป็นที่รู้จักของวงการทั้งในและต่างประเทศ เมื่อเขาถึงจุดหมายที่หวังไว้ เขาก็เริ่มคิดได้ว่า สิ่งที่เขาทำอยู่นั้นเป็นบาป เขาก็คิดจะเลิก แต่ก็เลิกไม่ได้เพราะเขาได้ให้สัจจะไว้กับหุ้นส่วนอีก ๒ คนว่า “เขาจะไม่พูดคำว่าเลิกก่อนคนอื่น” เขาจึงต้องอยู่ต่อไปในวงการอีกประมาณ ๒ ปี หุ้นส่วนเขาอีกคนหนึ่งจึงมาบอกเขาว่าเราเลิกกันเถอะ ทำบาปมามากแล้ว เขาบอกว่าเมื่อเพื่อนพูดอย่างนั้น เขาโล่งใจมากเพราะจะได้เลิกแล้ว



ปัจจุบันชีวิตเขาอยู่กับธรรมะ รักษาศีล ปฏิบัติธรรม ใจบุญ จากการคุยกัน ผมคิดว่าเขาน่าจะปฏิบัติเข้าถึงธรรมได้พอสมควร น่าจะมีอภิญญาทางโลกเกิดขึ้นแล้วด้วย

จากที่เล่ามาทั้งหมด ก็เพื่อเล่าถึงเรื่องราวทางโลกอีกมุมหนึ่ง ที่คนทั่วไปไม่เคยได้รับรู้ว่ามีสิ่งแบบนี้อยู่ด้วย ให้ท่านผู้อ่านได้รับทราบ

สุดท้ายอยากจะเรียนถามอาจารย์ ดร.สนอง เพียงสั้นๆ ว่า เมื่อรู้ว่าทำบาปอยู่ แต่ต้องรักษาสัจจะที่ให้ไว้กับเพื่อน จึงต้องทนทำบาปต่อไป อันไหนจะดีกว่ากันระหว่างเสียสัจจะเพื่อเลิกทำบาป กับยอมทำบาปเพื่อรักษาสัจจะ

ขอขอบพระคุณมากครับ

ขอแสดงความเคารพ

คำตอบ

จากเรื่องที่บอกเล่าไปในย่อหน้าที่หนึ่งและย่อหน้าที่สอง ผู้รู้จริงแท้จะไม่กล่าวคำว่า สาธุ เพราะป้องกันมิให้บาปเกิดขึ้นกับตัว

ส่วนเรื่องที่บอกเล่าในย่อหน้าที่สาม ผู้รู้จริงแท้ย่อมกล่าวคำว่า สาธุ เพราะเป็นเหตุให้บุญเกิดขึ้นกับผู้เห็นดีด้วย

เรื่องที่บอกเล่าไปทั้งหมดนั้นเป็นเครื่องยืนยันคำกล่าวที่ว่า “ต้นคดปลายตรง” มีอยู่จริงในสมัยปัจจุบัน ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดอยู่ในสุคติภพ เพียงแต่ว่า หนีบาปให้ทันก็แล้วกัน

สุดท้าย : เสียสัจจะเพื่อเลิกทำบาป มีอานิสงส์เป็นบุญจึงดีกว่า

: ยอมทำบาปเพื่อรักษาสัจจะ มีอานิสงส์เป็นบาป จึงไม่ดี

๑๒. คนเบื่อโลก

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

หนูไม่ทราบค่ะว่าจิตหนูเป็นอะไร บางครั้งก็รู้สึกเบื่อชีวิตมากๆ เบื่อที่จะเรียน เบื่อกับการมีชีวิต เพราะคิดว่ายังไงๆ เราก็ต้องเกิดมาใช้กรรมอยู่ดี จะเรียนและทำงาน มันก็ไม่ได้เข้าถึงหลักธรรมที่แท้จริง และก็คิดท้อไปว่าโตไปเราจะทำงานมีเงินได้หรือเปล่า ถ้าหากไม่มีบุญเก่า ขอความเมตตาจากอาจารย์ช่วยไขความกระจ่างและมอบทางแห่งปัญญาให้หนูด้วยนะคะ

ครั้งก่อนหนูเคยเผลอสติ คิดปรามาสกับอาจารย์ไว้ หนูขออโหสิกรรมจากอาจารย์นะคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

เบื่อแล้วไม่อยากทำอะไร ถือว่าไม่ดี เพราะจิตมีกำลังของพละ ๕ น้อยกว่ากำลังของกิเลสมาร

เบื่อแล้วหาทางปลดปล่อยชีวิตให้เป็นอิสระจากเหตุที่ทำให้เบื่อ ถือว่าดี เพราะจิตมีกำลังพละ ๕ มากกว่ากำลังของกิเลสมาร

สุดท้ายอโหสิให้ผู้ถามปัญหา

๑๓. เขาจะเชื่อหรือ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองที่เคารพ ผมขอเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

คำถามเรื่องศรัทธา เวลา และผลของการทำความดี

๑) ผู้ใหญ่กินเหล้า สูบบุหรี่ แล้วสอนเด็กว่ากินเหล้า สูบบุหรี่ไม่ดี อย่าทำ แล้วเด็กจะเชื่อไหม เทียบได้กับเรื่องใหญ่ๆ ในบ้านเมือง เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ความสามัคคี ความเป็นธรรม คุณธรรมจริยธรรม

คำถามคือในเมื่อผู้ใหญ่ ผู้นำ ไม่ทำตัวให้เป็นตัวอย่าง ไม่ทำตัวให้เป็นที่ศรัทธาเสียแล้ว ผู้ใต้บังคับบัญชาจะมีกำลังใจทำสิ่งดีๆ ได้อย่างไร และจะตอบคนที่มักจะยกเอาตัวอย่างที่ไม่ดีเหล่านี้ มาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ทำสิ่งดีๆ ได้อย่างไร

๒) เวลาที่มีคนดีๆ ตายไปก่อนเวลาอันควร เรามักจะได้ยินคำพูดว่า "ตายซะแล้ว คนดีๆ มักอยู่ไม่นาน แต่คนไม่ดีสิทนทาน" คนดีๆ มักจะตายไว โดนลูกหลงบ้างอะไรบ้าง

เป็นซะแบบนี้ แล้วใครอยากจะทำดีล่ะ จะอธิบายว่าอย่างไรครับ

๓) "คนเรามีเวลาจำกัด ชีวิตนี้สั้นนัก" เจตนาคือต้องการบอกว่า ให้รีบทำสิ่งดีๆ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำจงทำซะ แต่กลับมีบางคนคิดตรงข้ามคือ รีบทำชั่วซะ เพราะเวลาเหลือน้อยเดี๋ยวไม่ได้ทำ กลับมีคนคิดแบบนี้ด้วย จะอธิบายเขาว่าอย่างไรดีครับ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ผู้รู้จริงแท้สอนว่า จงเลือกผู้มีศีลเป็นผู้นำสังคม แล้วสังคมจะสงบสุข อนึ่ง จริยธรรมของการเป็นพลเมืองที่ดีอันดับแรก ต้องประพฤติตนให้เป็นผู้มีศีลธรรม คือมีศีลและมีธรรม สังคมจะมีปกติสงบและเป็นสุข สังคมใดประพฤติไปในทางตรงข้ามที่ผู้รู้จริงแท้กล่าว หากว่าผู้อยู่อาศัยในสังคมปรารถนามีชีวิตอยู่รอดปลอดภัย ต้องเอาศีลธรรมมาคุ้มครองใจ ดังพุทธวจนะที่ว่า "ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติธรรม" นั้นเป็นความจริงแท้ที่สามารถพิสูจน์ได้

(๒) คนดี หมายถึง คนที่มีศีล มีธรรม สถิตอยู่กับใจทุกขณะตื่น คนที่มีอายุยืนยาวมักจะเป็นคนดี คนที่ประพฤติมีศีลมีสติคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น ย่อมไม่ประสบอุบัติเหตุใดๆ ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า "ใคร

เจริญอิทธิบาท ๔ ให้ยิ่งแล้ว ปรารถนาจะมีอายุยืนยาวถึง ๑ กัปหรือมากกว่าย่อมทำได้” ดังคนที่พูดว่า “คนดีมักจะอยู่ไม่นาน” จึงเป็นคำพูดที่ถูกของผู้พูด แต่ไม่ถูกของผู้รู้จริงแท้ ซึ่งรู้ว่าเหตุที่ทำให้อายุสั้นคือ ประพฤติทุศีลข้อปาณาติบาตและการเจ็บไข้ได้ป่วย เนื่องมาจากการประพฤติเบียดเบียนสัตว์

กล่าวโดยสรุป ผู้รู้จริงแท้นิยมเอาผู้รู้ไม่จริง มาเป็นครูสอนใจตัวเองว่า เราจะไม่ทำพฤติกรรมเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่ตายไวเหมือนเขา ดังนั้นผู้ถามปัญหาพึงดูตัวเองให้ออก แล้วเลือกเอาตามที่ชอบเถิด

(๓) ผู้ที่จะรู้ เห็น เข้าใจ ว่าชีวิตนี้สั้นนัก ผู้นั้นต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงโลกิยญาณ (อภิญญา ๕) แล้วจึงจะรู้ว่าอายุขัยของมนุษย์นั้นสั้นนัก เมื่อเทียบกับอายุขัยของเทวดาหรือพรหม ที่ไปเกิดอยู่ในสุคติภพทั้งสอง

ดังนั้นหากเขามองชีวิตนี้ด้วยจักขุประสาท จึงเห็นว่าตายแล้วสูญ จึงรีบทำกรรมชั่ว แต่ในความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ที่มีจิตพัฒนาดีแล้วย่อมเห็นว่า ชีวิตยังต้องสืบต่ออีกยาวไกล (อนันต์) จึงเว้นที่จะประพฤติอกุศล แต่เลือกที่จะประพฤติฝ่ายกุศล ทั้งนี้เพื่อเตรียมปัจจัยเดินทาง สู่การมีชีวิตใหม่ที่ดีในภพหน้า (สุคติภพ)

อนึ่งบุคคลมีชีวิตเป็นเอกสิทธิ์เฉพาะตน พึงดูเขาเป็นครูสอนใจ ปล่อยให้เขาเลือกดำเนินชีวิตของเขาตามที่เขาชอบเถิด แล้วจงดูว่าเราอยากจะเป็นเช่นเขาไหม?

๑๔. พระปัจเจกพุทธเจ้า

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ

ข้อ ๑. ผมไม่มีข้อมูลและไม่แน่ใจเรื่อง พระปัจเจกพุทธเจ้า ในครั้งพุทธกาลรู้มาว่ามีคนใส่บาตรให้พระปัจเจกพุทธเจ้าได้ จึงขอความเมตตาคำตอบ เวลาท่านบิณฑบาตและมีผู้คนใส่บาตรแล้วสอบถามปัญหาชีวิต ท่านสามารถตอบคำถามเป็นคำสอนตามแนวทางแก้ปัญหาตามธรรมให้ผู้คนที่มาใส่บาตรได้หรือไม่ครับ (คือผมทราบมาว่าพระปัจเจกพุทธเจ้าไม่สามารถสอนธรรมได้ ไม่แน่ใจว่าผมรู้มาถูกต้องตามธรรมหรือเปล่าครับ)

ข้อ ๒. และผมจะทราบได้อย่างไรว่าพระองค์ไหนเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าครับ

ข้อ ๓. ในยุคปัจจุบันนี้มีพระปัจเจกพุทธเจ้าอยู่หรือเปล่าครับ (ผมเชื่อว่าน่าจะมีอยู่แต่ไม่แน่ใจครับ)

ข้อ ๔. วันที่ไปฟังธรรม ครั้งที่ ๒๕ วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ผมได้ยินว่ามีผู้ถามว่าถ้าบุคคลได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว เมื่อตายจากชาติปัจจุบันไปเกิดใหม่ ไม่ว่าจะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาหรือสูงกว่านั้น จะยังคงอัตภาพจิตเป็นพระโสดาบันหรือเปล่าครับ วันนั้นผมได้ยินคำตอบ

ไม่ชัดเจนครับ (ผมเชื่อว่าน่าจะยังเป็นจิตที่เป็นพระโสดาบันอยู่ครับ)

ขอความเมตตาอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ช่วยเมตตาตอบคำถามให้ด้วย

ขอแสดงความเคารพและศรัทธาอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) พระปัจเจกพุทธเจ้า ไม่สามารถสอนธรรมหรือบอกวิธีแก้ปัญหาให้กับผู้ใส่บาตรได้

(๒) พระปัจเจกพุทธเจ้า มีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) เป็นอิสระจากสิ่งสมมติต่างๆ ในวัฏสงสาร และไม่สามารถสอนธรรมได้

(๓) ในยุคปัจจุบัน มีพระปัจเจกพุทธเจ้ามาอุบัติในมนุษยโลกได้ แต่มีไม่มากเท่ากับไปอุบัติอยู่ในยุคพุทธันดร

(๔) พระโสดาบันที่ตายแล้ว กลับมาเกิดอยู่ในมนุษยโลกจะมีสภาวธรรมเป็นพระโสดาบันได้เมื่อมีอายุได้อย่างน้อย ๗ ขวบ ตัวอย่างเด็กหญิงวิสาขา สามเณรอุตตมา เด็กชายโสปากะ เด็กชายสุมนะ ฯลฯ แต่พระโสดาบันที่ตายแล้วไปโอปปาติกะอยู่ในเทวโลก มีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระโสดาบันทันที เช่น นางสิริมาโสดาบัน ตายแล้วไปโอปปาติกะเป็นสิริมาเทพนารีโสดาบัน ในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตีทันที

๑๕. เอาอะไรไปช่วยเขา

คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง วรอุไร

ได้ติดตามการบรรยายของท่าน และได้ไปที่วัดป่าที่เชียงใหม่ ศรัทธาและเชื่อมั่นในการช่วยแก้ปัญหาให้มนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ฟังบทละหลายครั้ง บางครั้งก็น้ำตาไหลค่ะ

ประมาณวันที่ ๑-๑๐ มิถุนายน ดิฉันได้รับเชิญจากมูลนิธิพุทธบูชา ของประเทศญี่ปุ่นให้ไปเป็นวิทยากร เพื่อนำความรู้ด้านสมุนไพร และการใช้ชีวิตด้วยธรรมชาติ และนำธรรมะไปสอนและช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัยจากสึนามิ ซึ่งปัจจุบัน รัฐบาลญี่ปุ่นไม่ได้ดูแลด้านจิตใจเท่าที่ควร ผู้เชิญได้มาพบดิฉันด้วยตัวเอง ซึ่งดิฉันไม่รู้จักมาก่อน และขอให้เดินทางไปช่วย ดิฉันได้ตัดสินใจไปช่วย ซึ่งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก

ดิฉันคิดว่าเราจะเอาอะไรไปช่วยเขาดี นอกจากการใช้สมุนไพร ที่พอมีความรู้อยู่บ้าง ดิฉันจึงฟังคำบรรยายของท่านอาจารย์ และของท่านคเวสโกมาตลอด แล้วคิดว่าเราช่างไม่รู้อะไรเลย จึงตั้งใจว่าก่อนไปจะต้องขอปฏิบัติด้วยจิตบริสุทธิ์ หรือขอศึกษาธรรมจากท่านอาจารย์เพื่อเป็นแนวทางในการไปปฏิบัติภารกิจนี้ ได้แจ้งกับครอบครัวว่า อยากจะขอไปปฏิบัติธรรมหรือศึกษาธรรมจากผู้รู้ก่อนไป เพื่อนำความรู้นี้

ไปใช้ ดิฉันจึงกราบรบกวนท่านอาจารย์ชี้นำหรือแนะแนวทางของการปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์แก่ผู้อื่นต่อไป
จึงกราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

คำตอบ

การปฏิบัติธรรมมีอยู่ ๒ เรื่องที่ต้องทำคือ

(๑) พัฒนาจิตให้มีสติโดยวิธีสมถภาวนา

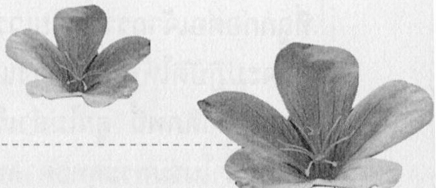
(๒) พัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง

คำว่า "ปัญญาเห็นแจ้ง" หมายถึง ปัญญาที่รู้เห็น เข้าใจความจริง (เหตุผล) ที่เป็นจริงแท้ และไม่เนื่องด้วยกาลเวลา

ผู้มีปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริงแท้ย่อมเห็นว่า กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน จิตที่ดีย่อมมีสติระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต จิตที่ดีย่อมมีปัญญารู้เห็น เข้าใจ ว่าทุกสิ่งที่เข้ากระทบจิตล้วนดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ จิตไม่รับสิ่งกระทบใดๆ เข้าปรุงอารมณ์ จิตจึงว่างเป็นอุเบกขา แล้วความสงบสุขย่อมเกิดขึ้น จิตสงบจากโลกธรรม จากวัตถุ จากกิเลส ตัณหา อุปาทานฯ ดังที่ฮิปโปเครติสได้เคยกล่าวไว้ว่า "จะรักษาร่างกายของคนไข้ให้หายป่วย ต้องรักษาใจของคนไข้ให้ได้ก่อน"

การรักษาใจคือพัฒนาจิตให้มีสติ พัฒนาจิตให้มีปัญญาเห็นแจ้ง (สติสัมปชัญญะ) ดังตัวอย่างที่พระอริยบุคคลในพุทธศาสนาได้ทำให้ดูแล้วนั่นเอง

ดังนั้นการพัฒนาจิต ต้องเอาศีลลงคุมให้ถึงใจ แล้วปฏิบัติสมถกรรมฐานและตามด้วยวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว สติสัมปชัญญะจึงจะเกิดขึ้น ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีผลส่งถึงสุขภาพกายดีอีกด้วย



๑๖. เลิกโง่แล้วค่ะ

คำถาม

กราบเท้าอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ลูกเองค่ะ บัดนี้ลูกตื่นจากความโง่เขลานั้นแล้ว ขออาจารย์ได้โปรดเมตตา อโหสิกรรมแก่ความโง่เขลาเบาปัญญาของลูกด้วยเถิด

ขณะนี้เวลาตี ๑ เศษแล้วแต่สติสัมปชัญญะของลูกทำให้ลูกตื่นจากความโง่เขลา และคงมิอาจหลับตาลงได้อย่างสบายใจ หลังจากที่ลูกได้อ่านหนังสือของอาจารย์ "ทางสายเอก" จบเมื่อสักครู่นี้ ใช่ค่ะคือ ๑ ใน ๒ เล่มนั้น ถ้าลูกได้อ่านหนังสือเล่มนี้ก่อน ลูกคงไม่โง่เขลาเบาปัญญาเพียงนั้น แต่ลูกกลับเลือกอ่านในสิ่งที่มันไม่ทำให้พ้นทุกข์เสียก่อน กลับเลือกอ่านในสิ่งที่เป็นกิเลส อยากรู้อยากเห็น สิ่งที่ลูกถามไปนั้น ก่อให้เกิดทุกข์ใจเหลือเกินในเวลานี้ นึกปรามาสตัวเองเหลือเกินที่โง่เขลาเบาปัญญานัก หากเวลานี้ยังทัน ขออาจารย์

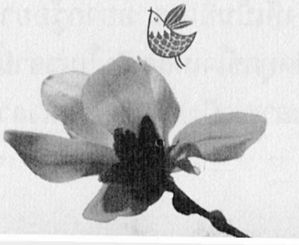
มิต้องตอบใดๆ ในคำถามอันโง่เขลาของลูกครั้งที่แล้วด้วยเถิดค่ะ และในครั้งนี้ลูกขอตั้งสัจจวาจาว่าลูกจะปฏิบัติสิ่งที่ดี และสิ่งที่ชอบ จะใช้สติและโยนิโสมนสิการ ก่อนพูด และทำ จะคิดแต่สิ่งที่ดีโดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มาเป็นสรณะ ที่ผ่านมานี้ลูกเคยทำผิดมามาก ลูกจะขอชดใช้กรรมที่ลูกก่อต่อเจ้ากรรมนายเวรของลูก ให้หมดสิ้นในชาตินี้และลูกจะปฏิบัติให้พบหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ตามที่ตั้งใจไว้ หากในชาติภพนี้ ลูกไม่สำเร็จในมรรคผลที่ตั้งใจไว้ ขอให้ลูกได้เกิดมาในร่มพระพุทธศาสนาทุกภพทุกชาติไป

สุดท้ายนี้ลูกขอกราบแทบเท้าขอขมาอาจารย์ในสิ่งที่ลูกดื้อรั้น ไม่คิดตามในสิ่งที่ท่านได้บอกไว้แล้ว และทั้งในขณะที่อาจารย์เป็นองค์บรรยายว่าหนังสือเล่มนั้นไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ หากลูกอ่านหนังสืออีกเล่มหนึ่งในสองเล่มนั้นก่อน

ขออาจารย์ได้โปรดเมตตา อโหสิกรรมแก่ลูกด้วยเถิด

คำตอบ

อโหสิให้แล้ว จงมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น จงเจริญในธรรมของพระพุทธโคดมให้มียิ่งๆ ขึ้นไป และท้ายสุด จงนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ในอนาคตอันใกล้



๑๗. ผีอำ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันมีปัญหาและข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม อยากจะเรียนถามอาจารย์ค่ะ คือดิฉันได้ฝึกนั่งสมาธิโดยบริกรรมพุทโธและถือศีล ๕ อย่างเคร่งครัดมาประมาณปีหนึ่งแล้วค่ะ ทุกคืนดิฉันจะนั่งสมาธิ พร้อมกับการฟังเทศน์ของท่านพระอาจารย์หลวงตามหาบัว จิตจะรวมลงเป็นสมาธิ พอดิฉันฝึกเข้าสมาธิได้สักระยะก็เริ่มเข้าสู่ด้านปัญญาคือเมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็จะใช้ปัญญาพิจารณาทุกขเวทนานั้น แต่ก็พิจารณาได้บ้างไม่ได้บ้าง จิตจะเข้าพักในสมาธิเป็นพักๆ ถ้าพิจารณาได้ทุกขเวทนาก็จะหายไปเอง ถ้าไม่ได้ ทุกขเวทนาจะเป็นหนักขึ้นเรื่อยๆ จนทนไม่ไหวจึงออกจากสมาธิ ขอให้อาจารย์สนอง ช่วยชี้แนะการปฏิบัติของดิฉันด้วยค่ะ และรบกวนตอบปัญหาด้วยค่ะ

๑. ดิฉันได้ไปบวชชีพราหมณ์ ที่วัดป่าแห่งหนึ่ง ได้อธิษฐานจิตบอกหลวงพ่อ ขอให้มีดวงตาเห็นธรรมเหมือนกับคนอื่นบ้าง จากที่ดิฉันกำลังฝึกนั่งสมาธิและมีอาการปวดขาอย่างหนักจนเหงื่อท่วมทั้งตัว จู่ๆ ท่านก็เทศน์ขึ้นมา ดิฉันเย็นวาบไปทั้งตัวเหงื่อก็หายไปและอาการปวดก็หายไป จิตก็ลงดิ่งไปเรื่อยๆ เกิดปีติสุขเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นดิฉันก็ปฏิบัติเอง

ที่บ้านตลอด อยากทราบว่าเป็นเพราะหลวงพ่อท่านเมตตาดิฉัน ให้มีดวงตาเห็นธรรมใช่หรือไม่คะ

๒. ทุกครั้งหลังจากดิฉันนั่งสมาธิแผ่เมตตาเสร็จ ก็บริกรรมพุทโธตลอดเวลาจนหลับ ทำให้หลับง่ายมาก แต่ประมาณสองเดือนก่อน พอจะหลับ ขณะที่ยังรู้สึกตัวเกิดอาการผีอำและก็เป็นทุกคืน ไม่ว่าเราจะนอนท่าไหน รวมเวลาแล้วเดือนกว่าๆ จนดิฉันทนไม่ไหว แม่จึงแนะนำให้ไปถามคนทรงเจ้าสำนักหนึ่ง และได้คำตอบคือเขาบอกว่าดิฉันมีองค์เทพ ต้องรับขันธ์ถึงจะหาย ดิฉันเห็นว่าการรับขันธ์ผีขันธ์เจ้าต่างๆ มันไม่ได้เป็นหนทางในการพ้นทุกข์ ดีไม่ดีอาจจะถูกหลอก จึงเลิกนึกถึงเรื่องนี้และอาการผีอำก็หายไป ดิฉันอยากทราบว่าอาการผีอำเกิดจากอะไรคะ และดิฉันทำถูกหรือไม่ที่ไม่รับขันธ์

๓. บางคืนพอจะเข้านอน หลับตาปุ๊บมักเห็นแสงสว่างและปรากฏภาพพื้นหลังสีขาว เป็นภาพพระสงฆ์ลอยไปมาบ้างภาพต่างๆ บ้างจนหลับไป และบางครั้งกำลังหลับตาจะนั่งสมาธิก็เห็นเป็นภาพที่อยู่ข้างหน้า เหมือนเรากำลังลืมตา ส่วนใหญ่ดิฉันมักจะคิดว่าคิดมากไปเอง แท้จริงแล้วเกิดจากอะไรค่ะ

๔. ระยะหลังมานี้ อารมณ์มันจะทรงตัวค่ะ เฉยๆ กับทุกสิ่งที่เข้ามากระทบ แต่กลับรู้สึกเบื่อทางโลกมากเลยค่ะ มีความเบื่อหน่ายในสังขารร่างกาย เบื่อการเวียนว่ายตายเกิดอยากออกจากทางโลกเพื่อเข้าสู่ทางธรรม ดิฉันเองยังไม่เคย

ปรึกษาครูบาอาจารย์ที่ไหน ไม่รู้ตัวเองว่าปฏิบัติถึงขั้นไหน ถูกหรือผิด อาจารย์สนองช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

ขอความกรุณาด้วยและขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ความรู้ในพุทธศาสนา ไม่มีคำว่า "ถ้า" แต่มีคำว่า "เหตุและผล" เท่านั้น

เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังสติอ่อน จึงทนทุกข์ทรมานไม่ได้ ใจที่ยังคิดละเมิดศีล ย่อมไม่สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ใจที่ไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมเข้าไม่ถึงปัญญาเห็นแจ้ง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจะเข้าถึงมรรคผลแห่งการปฏิบัติ ต้องดำเนินตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ให้ถูกตรง

(๑) ขณะนั่งสมาธิแล้วมี ปีติ สุข เกิดขึ้น นั้นเป็นอารมณ์ของฌาน ยังมิใช่ดวงตาเห็นธรรม

คำว่า "ปัญญาเห็นแจ้ง" หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว รู้เห็น เข้าใจ สิ่งที่เข้ากระทบจิตว่า เป็นของที่มิใช่ตัวตน (อนัตตา)

คำว่า "ดวงตาเห็นธรรม" หมายถึง จิตที่สามารถ รู้เห็น เข้าใจ ตามความเป็นจริงแท้ว่า "สิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา" ดังนั้นเมื่ออุปติสสะ (พระสารีบุตร) ได้ยินคำกล่าวของพระ-อัสสชิว่า พระศาสดามีปกติตรัสดังนี้

พระศาสดา : ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ เมื่อเหตุดับธรรมทั้งปวงย่อมดับไปด้วย

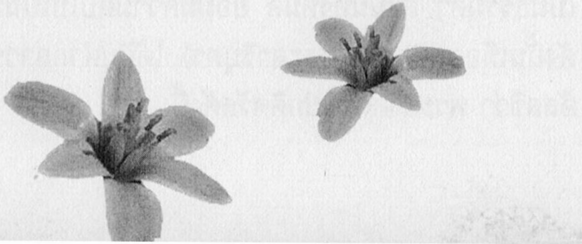
เมื่ออุปติสสะพิจารณาคำกล่าวโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จึงทำให้จิตเป็นอิสระจากสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) จึงเข้าถึงดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบัน

(๒) ผู้ใดมีจิตเป็นสมาธิ ผู้นั้นล้มตัวลงนอนแล้วหลับได้ง่าย หลับแล้วไม่ฝันร้ายอีกด้วย

อาการที่เรียกว่า “ผีอำ” เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังสมาธิอ่อน และการเอาจิตไปศรัทธาในเดรัจฉานวิชา (ทรงเจ้า) หรือนำตัวเข้าไปรับขันธ์กับคนทรงเจ้า เป็นการประพฤติที่สวนทางกับคำสอนของพระพุทธโคดมที่สอนให้พ้นทุกข์

(๓) การเห็นแสงสว่าง การเห็นรูปพระสงฆ์ลอยไปมาเป็นกิเลสมารที่มีอำนาจเหนือจิต จิตจึงตกเป็นทาสของสิ่งที่ถูกเห็น

(๔) อาการเบื่อโลก เป็นกิเลสมารที่มีอำนาจเหนือใจ แต่หากเมื่อมีอาการเบื่อเกิดขึ้น แล้วปรารถนาใคร่จะพ้นไปจากสภาวะเช่นนี้ แล้วรีบเร่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาการเบื่อแบบนี้ไม่ถือว่าเป็นกิเลสมาร



๑๘. เด็กรุ่นใหม่

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ท่านอาจารย์คะ หลานชายเพิ่งจบปริญญาตรี มีความต้องการอยากจะบวช บ้านอยู่สุรินทร์ค่ะ หลานชายเป็นเด็กรุ่นใหม่ เรียนคอมพิวเตอร์ดีไซน์ ชีวิตที่ผ่านมาก็แวดล้อมไปด้วยสิ่งแวดล้อมแบบโลกๆ ค่ะ ในฐานะอาเห็นว่าเป็นโอกาสอันดีที่เขาจะได้ศึกษาธรรมะเพื่อเป็นหลักนำชีวิต

หนูขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า วัดแถบอีสานใต้มีวัดใดบ้างคะที่เป็นวัดสอนการปฏิบัติ ตามแนวทางขององค์พระ-สัมมาสัมพุทธเจ้า (แถวบ้านหนูว่าเป็นวัดหลวงตา ไม่ได้เน้นปฏิบัติเพื่อการศึกษาเรียนรู้ธรรมะเท่าใด)

หนูอยากให้หลานได้ไปเรียนรู้เท่าที่บุญวาสนาของเขาจะอำนวยค่ะ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มากค่ะ

คำตอบ

ควรฝากตัวเป็นศิษย์กับเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้ ชีวิตนี้เกิดมาไม่สูญเปล่าแน่นอน

๑๙. ผิดศีลโดยไม่ตั้งใจ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพ

ขออาจารย์เมตตาช่วยอธิบายครับ คือ

๑. ผมเชื่อว่าไม่มีใครมีศีลบริสุทธิ์หรอกครับ คือเป็นคนบาปทุกคน กล่าวคือ ตั้งแต่เด็กเล็กจนเป็นผู้ใหญ่ ทุกคนต้องผ่านการผิดศีลมาแน่นอน เพราะความโกรธ ความไม่รู้ ฯลฯ ตัวอย่างเช่น การฆ่ายุง การเหยียบมด ยิงนก ตกปลา ตีสุนัข คิดไม่ดี โกหก ลักทรัพย์ ดื่มน้ำเมา ผิดลูกเมียผู้อื่น มุสา คำถามคือ ภายหลังตั้งใจว่าจะไม่ทำผิดศีล ช่วงระยะเวลาที่เราคุมไม่ผิดจะต้องทิ้งช่วงอย่างน้อยนานเท่าไรครับ เช่น ตอนนอนหลับ คนเราก็ไม่ผิดศีล ขณะนั่งสมาธิก็ไม่ผิดศีล ดังนั้นคำกล่าวที่ว่า "ต้องมีศีลคุมใจจึงจะเข้าถึงธรรมได้" จะต้องเป็นช่วงระยะเวลาอย่างน้อยอย่างไร

๒. การผิดศีลโดยไม่ตั้งใจ เหตุเพราะขาดสติ ถือว่าบาปไหมครับ? เช่น โดยความเคยชิน ยุงกัด มือไวกว่าความคิด ตบไปแล้วยุงตาย การจ่ายยาคุมกำเนิด (ไม่ตั้งใจจะฆ่า) เพราะเป็นเพียงการป้องกัน มิให้เกิดการเกาะตัวในมดลูก หรือกินยาคุมหลังร่วมประเวณี การตัดสินคดีตามพยานหลักฐานในศาล การใช้ดุลยพินิจที่กระทบกับทรัพย์สิน หรือความ

เป็นอยู่ เสรีภาพของจำเลย การประหารชีวิตตามกฎหมายที่ศาลมีคำสั่ง

**** เท่าที่ศึกษามา การรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากมากมาก โดยเฉพาะติดต่อกันตลอดเวลาให้ยาวนาน ****

๓. ในพระไตรปิฎกบางเรื่อง ไม่แน่ใจว่าเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า ที่กล่าวเกี่ยวกับชีวิตว่าอายุขัยของมนุษย์ในอดีตมียาวนานขนาดเป็นพันเป็นหมื่นปี หรือหลักในการนับเวลาหน่วยมีเวลาไม่เท่ากับปัจจุบัน ในอดีตโลกอาจหมุนรอบตัวเองและรอบดวงอาทิตย์ไม่เท่ากับปัจจุบัน ทำให้การเข้าใจว่ายาวนานเป็นพัน เป็นหมื่นปี

๔. ทำไมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงไม่มาโปรดมนุษย์ เช่นปัจจุบัน หมายถึงมาเกิด และโปรดสัตว์โลก (มนุษย์) เพราะคนปัจจุบันมีจำนวนมาก การมาโปรดในช่วงปัจจุบัน หรือในช่วงที่มีมนุษย์มาก จะช่วยคนบาปได้มากกว่าคนในอดีต (ที่มีจำนวนน้อยมาก) เมื่อเทียบกับคนในปัจจุบัน

๕. คำว่า “ชมพูทวีป” หมายถึง ประเทศอินเดียหรือหมายถึงโลกครับ เคยมีคนตั้งคำถามว่า ในดวงดาวอื่นจะมีพระพุทธเจ้าไหม?

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) คนใกล้ตาย หากจิตยังทุศีล จิตวิญญาณมีโอกาสไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ ขณะหลับจิตไม่มีการเกิด-ดับ (ภวังค์) จิตจึงทำงานไม่ได้ จิตจึงสั่งร่างกายให้ประพฤติทุศีลไม่ได้ ตรงกันข้ามจิตที่มีการเกิด-ดับ ย่อมทำงานได้ บุคคลที่มีกำลังสติกล้าแข็ง ย่อมเอาชนะใจตนเองได้ ดังตัวอย่างอัมพปาลีโสเภณีแห่งแคว้นวัชชี สิริมาโสเภณีแห่งแคว้นมคธ อัฑฒกาสีโสเภณีแห่งแคว้นกาสี ฯลฯ เลิกอาชีพค้ากาม (มิจฉาอาชีวะ) แล้วหันมาปฏิบัติธรรม จนจิตเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลที่ไม่ประพฤติทุศีล (เลิกเป็นโสเภณี) อีกต่อไป

ถามว่า : ต้องใช้เวลานานเท่าใด จึงจะเลิกประพฤติทุศีลได้

ตอบว่า : ขึ้นอยู่กับบารมีเก่าสั่งสมมาแต่อดีตชาติ หรือผู้ใดเอาชนะใจตนเองได้ ผู้นั้นจึงจะคุมพฤติกรรมมิให้ละเมิดศีลได้

(๒) ขณะที่บุคคลยังมีจิตเกิด-ดับ หากขาดสติเมื่อใดบาปย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้น

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ทำได้ยากกับผู้ที่มีกำลังของสติอ่อน ตรงกันข้าม เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกับผู้ที่มีกำลังของสติกล้าแข็ง

(๓) ที่ถามไปเป็นสิ่งที่ไม่ควรคิด (อจินไตย) ขออภัยไม่ตอบ

(๔) ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงอภิญญา ๕ และญาณ ๑๖ ได้แล้ว กาลามสูตรย่อมศักดิ์สิทธิ์ แล้วความสงสัยใดๆ จะไม่เกิดขึ้น

(๕) ชมพูทวีป หมายถึงทวีปที่มีต้นไม้ชมพู (ต้นหว้า) ขึ้นอยู่ ซึ่งหมายถึงประเทศอินเดียในปัจจุบัน

เสตุเกตุเทพบุตร จะจุติลงไปเกิดในโลกมนุษย์ (ทวีป) ที่มีความพร้อม ๕ อย่าง คือ

ก. ในห้วงเวลานั้น มนุษย์ต้องมีอายุระหว่าง ๑๐๐–๑๐๐,๐๐๐ ปี

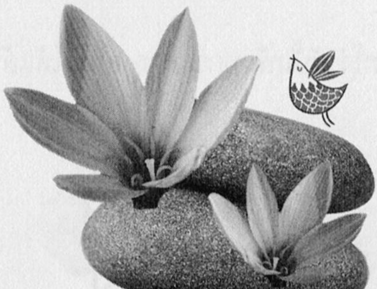
ข. พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ลงมาตรัสรู้ในชมพูทวีป

ค. ที่ชมพูทวีปมีรัตนบัลลังก์ คือเป็นมัชฌิมประเทศ

ง. ทวีปนั้นต้องมีตระกูลที่เหมาะสม (ขัตติยตระกูล หรือพราหมณตระกูล)

จ. แม่ที่จะให้ท้องลงมาเกิด ต้องสั่งสมบารมีมานาน ๑๐๐,๐๐๐ กัป และต้องมีศีล ๕ บริสุทธิ์

หมายเหตุ : อีก ๓ ทวีป (อมรโคยานทวีป ปุพพวิทเทหทวีป อุตตรกุรุทวีป) ไม่มีความพร้อมเหมือนกับชมพูทวีป



๒๐. ทำอย่างไร

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง ผมได้ทำตามที่อาจารย์แนะนำมาเรื่อยๆ ที่ผมเคยว่าเวลาเจอคนทำไม่ดีต่อเรา เราควรทำอย่างไร กังวลเรื่องงานควรทำอย่างไร ถึงตอนนี้ผมรู้แล้วว่าเหตุของมัน ผมเป็นผู้ทำเองทั้งหมด ผมตกเป็นทาสของสิ่งกระทบ จึงเอาเรื่องภายนอกมาทำให้ใจเศร้าหมอง ก่อนหน้านี้ผมไม่รู้เลยว่าผมนั่นแหละทำ ผมรู้สึกสำนึกในบุญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ทุกท่าน และท่านอาจารย์ ที่ได้นำแนวทางมาสอน ไม่งั้นผมคงจมในทุกข์ แก้ปัญหาอย่างไม่จบสิ้น ธรรมเป็นสิ่งมีค่าที่สุดที่ผมได้เจอ เพราะสิ่งต่างๆ ที่หามา ช่วยเอาทุกข์ออกจากใจไม่ได้ ผมจะพยายามทำต่อไป หากผมได้ล่วงเกินต่ออาจารย์ขอให้อาจารย์อโหสิให้ผมด้วยครับ

คำตอบ

ผู้ใดเลิกโง่ ผู้นั้นพ้นทุกข์ สาธุ อโหสิให้แล้ว

๒๑. รู้หลายรูปแบบ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพค่ะ

หนูได้เรียนรู้การปฏิบัติมาในหลายๆ รูปแบบ แบบที่เคยเรียนรู้มา คือ ภาวนาพุทโธ และกำหนดสติตามรู้ในชีวิตประจำวันค่ะ ทีนี้เท่าที่เคยได้ยินได้ฟังมานั้นเหมือนกับว่าแนวทางการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำจิตให้นิ่งในระดับหนึ่ง เมื่อจิตนิ่งพอแล้ว ค่อยยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ทีนี้หนูมีข้อสงสัยว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเมื่อไหร่เราถึงจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา แล้วการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทำจิตอย่างไรคะถึงจะถูกต้องตามแนวทางการปฏิบัติค่ะ ณ ขณะนี้แนวทางการปฏิบัติของหนูคือ นั่งสมาธิแบบการภาวนาพุทโธ เพราะรู้สึกว่าทำให้จิตนิ่งดีกว่าการกำหนดแบบ พองหนอ ยุบหนอ ค่ะ และกำหนดสติตามรู้ในชีวิตประจำวัน (ซึ่งก็ตกหล่นเผลอไปอยู่เยอะค่ะ) การปฏิบัติแบบที่หนูปฏิบัติอยู่นี้ถูกต้องเพียงพอหรือไม่คะ หรือต้องมีเพิ่มเติมสิ่งใดอีกหรือไม่คะ ขอความเมตตาอาจารย์ช่วยแนะนำด้วยค่ะ

ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

แนะนำให้ผู้ถามปัญหาฝากตัวเป็นศิษย์กับเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี หรือเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา ผู้ใดเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมแล้วปัญหาที่สงสัยจึงจะถูกกำจัดให้หมดไปได้

๒๒. อพฺรหฺมจริยา

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองครับ

ผมคือคนที่ถวายหนังสือครูบาบุญชุ่มกับปัจจัยที่สนามบินเชียงใหม่นะครับ

กลางปีที่แล้วจนถึง ณ ปัจจุบันวันนี้เดือนมีนาคม ๒๕๕๖ ผมลองเปลี่ยนศีลเป็นอพฺรหฺมจริยา แต่ยังคงเป็นศีล ๕ สารภาพศีลที่เปลี่ยนขาดสามครั้งในช่วงที่เปลี่ยนมา ทุกวันพยายามเดินจงกรมไม่ขาดวันละ ๑-๒ ชั่วโมง พร้อมนั่งสมาธิและบริกรรมระหว่างวันในขณะทำงาน ผมลองใช้หนังสืออสุภะมาช่วยในการเจริญกรรมฐาน และทรงภาพพระไว้ในขณะกำลังทำงาน ถ้ามีอารมณ์กำหนัดเข้ามาผมจะยกอสุภะเข้าช่วย แต่ในความรู้สึกไม่หมดง่ายๆ ในอารมณ์กำหนัดนี้ ขอถามว่าเราควรจะมีวิธีและกำลังใจอย่างไร ในการรู้ทันและละวางได้ครับ

บางครั้งลมหายใจจะขาดแต่ไม่ขาดจริงๆ เป็นเพราะอะไรครับ?

ช่วงนี้เวลาเดินจงกรม บางทีขณะทำงาน หรือก่อนนอน บางครั้งในช่วงนั่งสมาธิ จะได้ยินหรือมีความรู้สึกถึงหัวใจเต้น หรือชีพจรเต้น เป็นครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงในแต่ละครั้ง ผมควรจะทำอย่างไรต่อไปครับ มันเต้นช่วงเหนือสะดือ บางครั้งช่วงกำบังลม

ขอเมตตาอาจารย์ช่วยสงเคราะห์ด้วยนะครับ

คำตอบ

การจินตนาการอสุภะ ยังไม่เหมาะกับจริตของผู้ถามปัญหา แต่หากเมื่อใดหาโอกาสนำตัวเองไปดูซากศพที่วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี แล้วงดบริโภคอาหารตอนเย็น หรือหันมาบริโภคมังสวิรัติ ความกำหนัดจึงจะถูกกำจัดลงได้

ขณะนั่งสมาธิ หากได้ยินเสียงหัวใจเต้นหรือชีพจรเต้น ต้องกำหนดว่า "ได้ยินหนอๆๆๆๆ" จนกว่าการได้ยินจะดับไป ผู้ที่ไม่เลิกกำหนดลงกลางคัน เป็นผู้ชนะใจตัวเอง แล้วปัญหาที่ถามไปจึงจะแก้ไขได้ ... พิสูจน์ไหม

อนึ่ง ความรู้สึกว่าลมหายใจจะขาด เป็นเรื่องของมัจจุมารมาทดสอบกำลังใจของผู้ถามปัญหา ท่านเจ้าคุณโชดกเคยพูดไว้เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ว่า "ธรรมของพระพุทธเจ้า ต้องเอาชีวิตเข้าแลก" ผู้ตอบปัญหาได้พิสูจน์แล้วเป็นความจริงครับ

๒๓. เหนื่อยทั้งกายและใจ

คำถาม

กราบอาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูง

ชีวิตของข้าพเจ้าดำเนินอยู่ทุกวันนี้ ตระหนักถึงหน้าที่ทางโลก ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งหมด ทำให้เหนื่อยทั้งกายและใจ แม้ทำตามคำสอนของท่านว่า "ช่างมันเถอะ" แล้ว ก็ยังทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ข้าพเจ้ารู้ตัวดีว่า เป็นคนที่คิด พูด ทำ เร็ว จนคนใกล้ตัวและคนอื่นตามไม่ทัน เพราะรู้ว่าเวลาก็ล่วงเร็วตามกัน

ในทางธรรม ข้าพเจ้าตระหนักมากยิ่งขึ้นด้วยคำสอนของท่าน ทำให้เย็นลงมาก ทำใจได้ ทุกวันเช้าค่ำ สวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ตั้งตนอยู่ในศีลและธรรม เวลานั่งสมาธิแต่ไม่นิ่ง และนั่งไม่นานเท่าที่ควรจะเป็น ตั้งใจปฏิบัติต่อไปไม่ท้อ

ขอเรียนถามอาจารย์ค่ะ

๑. ข้าพเจ้าทำหน้าที่ทั้งทางโลกและธรรมร่วมกันไปเช่นทุกวันนี้ เป็นไปถูกทางแล้วไหมคะ

๒. หากข้าพเจ้ายังทำหน้าที่ทางโลกไม่แล้วเสร็จ จะแยกตัวไปปฏิบัติธรรมอย่างเดียว กระทำได้หรือไม่อย่างไร จึงจะสมควรแก่ตนและครอบครัวคะ

๓. คนในครอบครัวไม่เห็นดีเห็นงามกับข้าพเจ้าในทางธรรม แม้จะมีทีท่าอ่อนลงแล้วก็ตาม ข้าพเจ้าจะมีโอกาสทางธรรมของตนเองไหมคะ

๔. การลดอัตตา ต้องทำอย่างไรคะ

๕. ทำบุญทำทานอย่างไร ให้อานิสงส์สูงค่ะ

๖. ทำการค้าวิธีใดให้เจริญรุ่งเรืองคะ

๗. สถานปฏิบัติใดเหมาะสมกับข้าพเจ้าคะ

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ มา ณ ที่นี้ หากกรรมใดที่ข้าพเจ้า และ/หรือคนในครอบครัวข้าพเจ้า ได้ล่วงเกินอาจารย์ จะตั้งใจหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขออาจารย์ได้โปรดอโหสิกรรมให้ด้วยค่ะ และขอให้อาจารย์โปรดให้คำแนะนำข้าพเจ้า เพื่อปฏิบัติตนให้ดีงามทั้งโลกและธรรมด้วยเจ้าคะ

คำตอบ

(๑) ตราบใดที่บุคคลยังมีภาระหน้าที่ในสังคมให้ทำ ผู้ฉลาดย่อมไม่ปฏิเสธการกระทำนั้น นอกจากนี้ผู้ฉลาดยังต้องทำงานให้กับตัวเองเพื่อสร้างปัจจัย (อริยทรัพย์) เดินทางไปสู่สุคติหรือสู่การพ้นวัฏฏะ ดังนั้นที่ถามไปเป็นการกระทำที่ถูกต้องแล้ว

(๒) กระทำได้ต่อเมื่อบุญบารมีเก่าที่สั่งสมมาแต่อดีตชาติให้ผล

(๓) บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง คนที่มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ชอบเข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของคนอื่น ผู้มีความเห็นถูกจึงประพฤติตรงกันข้าม ผู้ถามปัญหาจะมีโอกาสนำพาชีวิตให้มาเดินอยู่ในทางธรรมได้ ต่อเมื่อกำลังของใจ (พละ ๕) ต้องมีอำนาจเหนือกำลังของมารทั้งห้า

(๔) การลดอัตตาทำได้ด้วยการประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น จริยธรรมลูกของพ่อแม่ จริยธรรมภรรยาของสามี จริยธรรมพลเมืองของประเทศชาติ ฯลฯ

ส่วนการกำจัดอัตตาให้หมดไปจากใจ ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาที่พัฒนาได้มาดับขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เมื่อขันธ์ ๕ ดับ (อนัตตา) ความเห็นแก่ตัว (อัตตา) ย่อมดับตามไปด้วย

(๕) ทำบุญด้วยการปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงธรรมได้แล้ว โอกาสที่จะนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร (นิพพาน) ย่อมมีได้และเป็นบุญสูงสุด

ส่วนการให้ธรรมะเป็นทาน เป็นการให้ที่สูงสุด เพราะปฏิคาหกบางคนสามารถพิจารณาธรรม (โยนิโสมนสิการ) จนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลได้

(๖) จะให้การค้าขายเจริญ ต้องมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้ที่มีอุปการคุณ เช่น พ่อแม่ แผ่นดินเกิด ลูกค้าที่มาใช้บริการ ฯลฯ และมีอิทธิบาท ๔ เป็นเครื่องสนับสนุน คือ ค้าขาย

ด้วยใจรัก (ฉันทะ) ค้าขายด้วยความพากเพียร (วิริยะ) ค้าขายด้วยมีใจจดจ่อ (จิตตะ) และค้าขายด้วยการใช้ปัญญาไต่สวน (วิมังสา)

(๗) สำนักปฏิบัติธรรมป่าละอู จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เหมาะกับผู้ถามปัญหา สุดท้ายอโหสิให้แล้ว

๒๔. หทัยวัตถุ

คำถาม

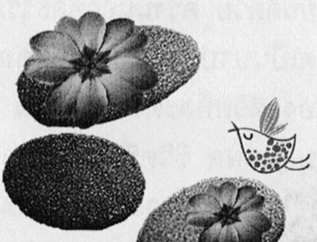
เรียน ท่านอาจารย์สนองค่ะ

ได้อ่านหนังสือของครูบาอาจารย์หลายท่าน ท่านว่าเวลาปฏิบัติให้เพ่งตรงหทัยวัตถุ เพราะตรงนี้เป็นที่รวมของสังขาร อยากทราบว่า อยู่ตรงบริเวณไหนของร่างกายคะ

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

เป็นหน่วยเล็กที่สุดอยู่ในใจกลางของหัวใจ (heart) ตาเปล่ามองไม่เห็น



๒๕. อนุโมทนา (สาธุ)

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์

ขอถามว่า หากเราได้ดูหรือได้ฟังธรรมบรรยาย หรือกิจกรรมอันใดที่เป็นประโยชน์เป็นบุญกุศล แล้วเกิดซาบซึ้ง/ศรัทธา ในกิจกรรมที่ได้ยินได้ฟังนั้นๆ แม้ว่าจะเป็นเทปบันทึกภาพ/เสียงที่ในเวลาที่ผ่านมาแล้ว มิใช่การแสดงแบบสด แล้วเรากล่าวอนุโมทนาสาธุ เราจะได้บุญจากการได้ยินได้ฟังนั้นหรือไม่ประการใด โปรดให้ความกระจ่างด้วย

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

คำว่า “อนุโมทนา” หมายถึง ยินดีด้วยหรือมีใจยินดี เมื่อได้ยินได้ฟังทางโสตประสาท ครั้งใดที่บุคคลได้ระลึก ได้รู้ ได้เห็นได้ศรัทธาในสิ่งดีงาม แล้วมีใจยินดีด้วย ครั้งนั้นกุศลธรรมได้เกิดขึ้น แล้วเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิตเป็นบุญ ตรงกันข้ามครั้งใดที่บุคคลได้ระลึก ได้รู้ ได้เห็น ได้ศรัทธา ในสิ่งชั่วร้ายแล้วมีใจยินดีด้วย ครั้งนั้นอกุศลธรรมได้เกิดขึ้น แล้วสั่งสมไว้ในดวงจิตเป็นบาป ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงมีทั้งบุญและบาปเป็นของตัวเอง ชีวิตที่สะดวก ราบรื่น และมีความสุข เกิดขึ้นเพราะมีบุญให้ผล ชีวิตที่มีอุปสรรคมีปัญหาให้ต้องแก้ไข มีความทุกข์ เกิดขึ้นเพราะมีบาปให้ผล

๒๖. ผู้จุดประกาย

คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง ที่เคารพ

ก่อนอื่นผมต้องขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ที่เป็นผู้จุดประกายให้ผมหันมาเริ่มปฏิบัติสมถภาวนา จากการที่อาจารย์พูดในการบรรยายอยู่เสมอว่า "ท่านไม่ต้องเชื่อผู้บรรยายหรอกครับ ให้ลองพิสูจน์ดูด้วยตนเอง" แม้ว่าเริ่มต้นอาจจะไม่ก้าวหน้าเหมือนอย่างคนอื่นๆ (บางคนก็เห็นนิมิต บางคนเข้าภวังค์) แต่จิตของผมกลับไม่นิ่ง คิดฟุ้งซ่านไปทุกครั้ง อาจจะเป็นเพราะศีล ๕ ไม่คุมใจก็เป็นได้ แต่ยังไงก็คิดว่าจะพยายามเดินหน้าต่อไปครับ

ผมจะรบกวนขอคำชี้แนะจากอาจารย์เกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องศีล ที่ทำให้ผมปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าดังนี้ครับ

๑. เมื่อก่อนผมเคยมีมิจฉาทิฏฐิที่เกี่ยวข้องกับพระรัตนตรัยว่า พระพุทธเจ้าก็น่าจะเป็นคนธรรมดาเหมือนคนทั่วไป, พระอรหันต์ในยุคปัจจุบันไม่มี สิ่งเหล่านี้ด้วยหรือเปล่าที่ทำให้ผมไม่ก้าวหน้า การขอขมาพระรัตนตรัยแบบทำวัตรเย็น (กาเยนะ วาจายะ ฯ) เพียงพอหรือไม่ หรือต้องทำสิ่งอื่นใดเพิ่มเติม

๒. ผมชอบดาวน์โหลดธรรมบรรยายของหลายๆ ท่านมาเก็บไว้ในโทรศัพท์/tablet สำหรับไว้ฟังเอง อาทิ หลวงตา

มหาบัว หลวงพ่อวิริยังค์ และของอาจารย์/พระอาจารย์ของชมรมกัลยาณธรรม (รวมถึงอาจารย์สนอง) การดาวน์โหลดมาอย่างนี้ถือเป็นโทษกับการปฏิบัติธรรมของผมหรือไม่ ต้องแก้ไขอย่างไรหรือไม่ครับ เพราะเป็นการดาวน์โหลดมาฟังเองในพื้นที่ที่ internet ไม่เสถียร แทนที่จะฟังจาก Youtube โดยตรง และไม่ได้นำไปเผยแพร่ต่อแต่อย่างใด

๓. จากข้อ ๒ หากเป็นการไม่สมควรแล้ว ในส่วนของอาจารย์สนองเอง ผมขออนุญาตดาวน์โหลดการบรรยายธรรมอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รวมถึงขออนุญาตที่ได้ดาวน์โหลดย้อนหลังมาแล้ว ขอความเมตตาจากอาจารย์ด้วยครับ

๔. ไม่ทราบว่าอาจารย์มีสิ่งใดเมตตาชี้แนะ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของผมอีกบ้างไหมครับ เผื่อว่าจะเป็นจุดที่ผมมองข้ามไป

๕. หากผมเคยมีมโนกรรม วจีกรรม หรือกายกรรมใดที่ได้ส่อไปในทางล่วงเกินอาจารย์สนองไปในชาตินี้ หรือชาติที่แล้วๆ มา ผมกราบขออโหสิกรรมด้วยครับ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

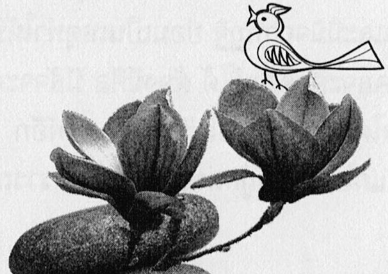
คำตอบ

(๑) ผู้ที่มีความเห็นผิดไปจากความเป็นจริงแท้ (ตามที่บอกเล่าไป) ปฏิบัติธรรมย่อมเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ ผู้ใดขอขมากรรมแล้ว มีศีลมีสัจจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นมีความศักดิ์สิทธิ์ จะคิด จะพูด จะทำอะไร ย่อมสำเร็จลงด้วยดี

(๒) และ (๓) ที่เขียนบอกเล่าไป ไม่เป็นโทษต่อการปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด

(๔) แนะนำว่า ทุกขณะตื่นต้องมีกาย มีวาจา และมีใจตรงกัน แล้วเร่งความเพียรในการปฏิบัติธรรม จะทำให้มรรคผลก้าวหน้าได้อย่างถูกตรง ควรนำตัวเองไปปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์ จังหวัดอยุธยา แล้วทำให้ได้อย่างเจ้าอาวาสวัดนั้น

(๕) สุดท้ายอโหสิให้แล้ว จงมีธรรมวินัยคุ้มรักษาใจตลอดไป จนกว่าจะนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร



๒๗. ครูสอนกรรมฐาน

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์

ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์สนองครับ ว่าในจังหวัดเชียงใหม่มีครูบาอาจารย์ท่านใด ที่ท่านเมตตาสอนศิษย์โดยตรงบ้างครับ เพราะกระผมไปมาหลายที่ ส่วนใหญ่เป็นลูกศิษย์ท่านสอนครับ จิตที่มันยังไม่ถูกพัฒนามันคิดลบครับ มันเกิดความไม่ศรัทธา แล้วมันก็พาให้ไม่ปฏิบัติอย่างจริงจัง เพราะกระผมต้องการจะไปปฏิบัติช่วงปิดเทอมนี้ครับ กระผมจะหยุดช่วงปลายเดือนเมษานี้ครับ

กระผมอยู่ที่เชียงใหม่ครับ

คำตอบ

การเลือกครูสอนกรรมฐาน หากเป็นสัตว์บุคคลที่มีพฤติกรรมถูกตรงตามธรรมวินัย ก็เป็นครูสอนได้ จิตที่มีกำลังของสติอ่อน และมีมิจฉาทิฏฐิ ย่อมเป็นเหตุทำให้มีความคิดติดลบ

บุคคลจะศักดิ์สิทธิ์ได้ ต้องมีศีล มีสัจจะคุมใจ ผู้ใดเอาชนะใจตนเองได้แล้ว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรจะแพ้อีก ดังนั้นพึงดูตัวเองแล้วปรับแก้ไขเหตุให้ถูกตรง ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้น

๒๘. รู้ทันจิตตน

คำถาม

เรียน อาจารย์สนองที่เคารพและนับถือ

หนูเข้าปฏิบัติกรรมฐานสายของท่านเจ้าคุณโชดก โดยลูกศิษย์ของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นวิทยากรนำฝึกปฏิบัติช่วงสิ้นปีเก่า-ช่วงปีใหม่ ประมาณ ๓-๕ วัน เป็นจำนวน ๓-๔ ครั้ง (หนูมีครอบครัวและทำงานที่ กทม.) จากการที่นำพาตนเองเข้าปฏิบัติรู้สึกดีขึ้นมาก อาทิ จิตปล่อยวางมากขึ้น รู้ทันจิตตน คิดเป็นเหตุเป็นผล มีกุศลจิต ฯลฯ ในปีนี้ชวนพ่อ-แม่เข้าปฏิบัติ ช่วงวันที่ ๑๗ เมย. ๕๖ ที่จะถึงนี้ ๓ วัน ๒ คืน (บ้านเกิดเดิมของพ่อแม่ที่ต่างจังหวัด) สถานปฏิบัติเป็นของแม่ชี (รู้จักกัน) ซึ่งสร้างเพื่อไว้สำหรับปฏิบัติธรรมและเรียนเชิญประชาชนที่มีความสนใจเข้าร่วมปฏิบัติและฉลองเมื่อ ม.ค. ๕๖ ที่ผ่านมา ซึ่งหนูขออนุญาตและแจ้งเจตจำนงไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และขอเชิญแม่ชีนำพ่อ-แม่ ตัวหนู, น้องๆ และลูกปฏิบัติ ซึ่งแม่ชีก็บอกให้หนูจัดการทุกสิ่งทุกอย่างคือนำพาปฏิบัติเอง (บริเวณบ้านเกิดไม่มีวัดปฏิบัติวิปัสสนาค่ะ)

คำถาม :-

๑. จากคำพูดของแม่ชี โดยให้หนูนำพาพ่อแม่และญาติๆ ปฏิบัติธรรมเอง (โดยมีตัวอย่างภูมิรู้ที่เราเคยเข้าปฏิบัติ) จะได้หรือค่ะ ซึ่งแม่ชีอธิบายว่า หากจิตเราบริสุทธิ์ คือมีความตั้งใจ

และพ่อแม่ก็ตั้งใจ ทุกคนก็ตั้งใจ กุศลมันก็เกิดแล้ว เพราะสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดี ให้ทุกคนมารักษาศีล ฟังธรรม ภาวนา (นั่งสมาธิ, เดินจงกรม) และหนูก็จัด "ตารางเวลาปฏิบัติ" ซึ่งจะมี VCD ของครูบาอาจารย์ อาทิ

- การเดินจงกรม-นั่งสมาธิ (ดร.สิริ กรินชัย), อรหันต์พลิกฝ่ามือ (อ.เรวัติ ไรวา), พระคุณแม่ (อ.ทองคำ), ปัญญารู้แจ้ง (ดร.สนอง วรอุไร), มรรคานุคา (อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม) และ MP3 ของ ดร.สนอง วรอุไร ประมาณนี้

๒. ก่อนปฏิบัติจะให้พ่อแม่จุดธูปเทียน พวงมาลัยถวายพระ สวดมนต์ สมาทานศีล ได้ใช่ไหมคะ โดยอธิษฐานจิต ขอบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดา-มารดา คุณครูบาอาจารย์ และเทพพรหมทุกๆ พระองค์ที่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา

ท้ายนี้ในนามครอบครัวของหนู หากคิด พูด ทำ ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจซึ่งเป็นการก่อภพก่อชาติ ขอขมา อโหสิกรรมมา ณ ที่นี้ด้วย ขอให้หนูและครอบครัวมีความสว่างทั้งทางโลกทางธรรม มีดวงตาเห็นธรรม เกิดมาชาติหนึ่งชาติใดก็ขอให้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

ด้วยความเคารพ

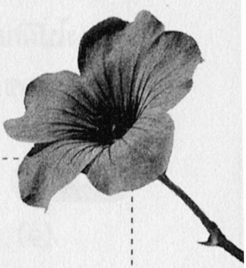
คำตอบ

ที่เขียนบอกเล่าไป เป็นการปฏิบัติธรรมได้ผลถูกตรงแล้ว จงปฏิบัติต่อไปและรักษาใจ (พละ ๕) ให้มีกำลังต้านมารให้ได้ แล้วความสวัสดีของชีวิตจึงจะเกิดขึ้น

(๑) การชักชวนคนอื่นให้หันมาปฏิบัติธรรม ผู้ชักชวนต้องมีธรรมวินัยคุ้มรักษาใจตัวเองให้ได้ก่อน ความสมบูรณ์ในศรัทธาของผู้ถูกชักชวนจึงจะเกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วย่อมได้มรรคผลก้าวหน้า

(๒) ที่บอกเล่าไปเป็นพิธีกรรม หรือเป็นกุศโลบายที่จะทำให้ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมเกิดความศรัทธา แล้วความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมจึงจะเกิดขึ้น

สุดท้ายอโหสิให้แล้ว จงพัฒนาจิตให้มีธรรมคุ้มรักษาตลอดไป



๒๙. หลับไปตอนไหน

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง ที่เคารพยิ่ง

ดิฉันได้ติดตามผลงานและเรื่องราวของอาจารย์มานานหลายปีแล้วค่ะ ตอนนี้ดิฉันได้ฝึกภาวนา เดินจงกรมเสมอเมื่อเวลาและโอกาสอำนวยค่ะ แต่ดิฉันมีเรื่องจะปรึกษาดังนี้ค่ะ

๑. เวลานั่งภาวนาหรือนั่งสมาธิ ดิฉันไม่รู้ว่าหลับไปตอนไหน แต่เมื่อครบเวลาที่กำหนดไว้ว่าจะหยุด ก็ลืมตาขึ้นมาตรงเวลานั้นตลอดค่ะ ดิฉันอยากถามว่าทำอย่างไรถึงจะพ้นสภาวะตรงนี้ได้คะ เพราะไม่ว่าจะลองภาวนาอย่างไรก็เหมือนจะหลับทุกครั้ง แต่ก็มีอาการตัวพองบ้าง แลบลิ้นบ้าง อาการร้อนวูบวาบเหมือนเลือดสูบฉีด คันตามร่างกายเป็นอย่างมาก ดิฉันก็ภาวนาตามอาการเหล่านั้น จนหายไปค่ะ

ไม่ทราบว่ามีวิธีแก้ไข อาการหลับไม่รู้ตัวอย่างไรคะ

๒. การเดินจงกรม ดิฉันได้ฝึกที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ ซึ่งได้ฝึกเพียงระยะ ๑ กับระยะ ๒ เท่านั้น เมื่อกลับมาบ้าน ดิฉันได้ศึกษาจากหนังสือ การเดินจงกรมระยะ ๓-๖ ไม่ทราบว่าดิฉันสามารถปฏิบัติตามหนังสือเหล่านั้นได้หรือไม่คะ หรือว่าต้องไปฝึกกับครูบาอาจารย์ก่อน ถึงจะปฏิบัติเองที่บ้านได้

ขอขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ตื่นขึ้นมาได้ตรงกับเวลาที่กำหนดไว้ เพราะการอธิษฐานจิตมีเหตุปัจจัยลงตัว จึงให้ผลปรากฏได้ถูกตรงกับที่ตั้งจิตปรารถนาไว้

ส่วนเรื่องที่ไม่รู้เวลาว่าหลับไปตอนไหน เป็นเพราะจิตยังไม่ตั้งมั่นถึงคำว่ามหาสติ ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จน

ระลึกได้ ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดมได้ตรัสกับหมู่ภิกษุที่นั่งแวดล้อมในทำนองที่ว่า

พระพุทธโคดม : เธอเจริญมรณสติอย่างไร?

ภิกษุรูปที่ ๑ : เราพึงมนสิการว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงคืนหนึ่งกับวันหนึ่ง

ภิกษุรูปที่ ๒ : เราพึงมนสิการว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วบิณฑบาตมื้อหนึ่ง

ภิกษุรูปที่ ๓ : เราพึงมนสิการว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะเคี้ยวข้าวคำหนึ่ง

พระพุทธโคดม : เธอทั้งสามยังเป็นผู้ประมาท ผู้ไม่ประมาทต้องระลึกอยู่เสมอว่า เราจะมีชีวิตอยู่ได้ เพียงชั่วขณะที่หายใจเข้า เราจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่หายใจออก

ผู้ใดพัฒนาจิตได้ถูกตรงตามนี้ จึงจะเรียกว่าเป็นมหาสติ ผู้มีมหาสติ ย่อมไม่มีปัญหาเรื่องการหลับไม่รู้ตัว

(๒) ผู้ใดสั่งสมบารมีมาแต่อดีตชาติจนมีมากพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องอ่านแล้วทำตามตำราคัมภีร์ใดๆ เพียงแต่โยนิโสมนสิการ ก็สามารถบรรลุมรรคผลแห่งธรรมได้ ส่วนผู้ที่มีบารมีแต่สั่งสมมาไม่มาก จำเป็นต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำได้ถูกตรงตามธรรม หรือครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงธรรม มาเป็นผู้ชี้นำแนวทางปฏิบัติให้กับศิษย์ ศิษย์จึงจะสามารถนำคำชี้แนะไปปฏิบัติเองที่บ้านได้อย่างถูกตรง

๓๐. ชอบร้องเพลง

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพ

กระผมมีข้อสงสัยดังนี้ครับ

๑. การฝึกปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง จำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานก่อนหรือไม่ หรือสามารถใช้วิปัสสนากรรมฐานได้เลย

๒. การฝึกให้จิตเข้าถึงสมาธิสูงสุด ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ง่ายหรือเร็วขึ้น กระผมเข้าใจถูกหรือไม่ครับ

๓. การที่กำหนดอิริยาบถย่อย ในชีวิตประจำวันเป็นการเจริญสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานครับ

๔. การที่ยังชอบร้องเพลงคลอเพลง ไม่เป็นการผิดศีล แต่ทำให้ปฏิบัติธรรมแล้วไม่เข้าถึงธรรม ถูกต้องไหมครับ

๕. สุดท้ายนี้ กระผมขออโหสิกรรม ที่กระผมได้ล่วงเกินท่าน ดร.สนอง วรอุไร ทั้งกาย วาจาและใจ ด้วยครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ที่เคยฝึกจิตมาแต่อดีต จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว สามารถพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก็สามารถบรรลุธรรมได้ โดยไม่ต้องฝึกสมถกรรมฐาน

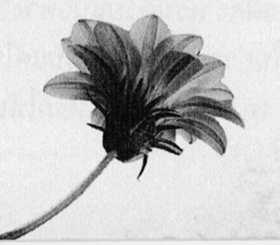
และวิปัสสนากรรมฐาน แบบที่คนในยุคปัจจุบัน (ส่วนใหญ่) ประพฤติกันอยู่

(๒) จิตตั้งมั่นแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิสูงสุด ผู้มีจิตเป็นสมาธิสูงสุด ไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ เหตุเป็นเพราะจิตไม่สามารถรับสิ่งกระทบภายนอกใดๆ เข้าปรุงอารมณ์ จึงไม่สามารถพิจารณาอารมณ์อันเนื่องจาก กาย เวทนา จิต ธรรม ตามกฎไตรลักษณ์ ตรงกันข้าม ผู้ใดถอนจิตออกจากความทรงฌาน (อัปปนา-สมาธิ) จิตจึงจะตั้งมั่นจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) จึงจะเกิดอารมณ์ อันเนื่องด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อนำผัสสะมาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น จึงจะส่งผลให้สภาวธรรมในดวงจิต เข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามี เป็นพระอนาคามี หรือเป็นพระอรหันต์ได้

(๓) ได้ทั้งสองอย่างตามจินตนาการของจิต

(๔) ถูกต้อง จิตยังเข้าไม่ถึงสภาวธรรมของการเป็นอริยบุคคล แต่จิตยังสามารถเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิประเดี๋ยวประด๋าว (ขณิกสมาธิ) ได้

(๕) อโหสิ จงมีใจเห็นถูกตามธรรม แล้วอิสรภาพที่สมบูรณ์ของชีวิตจึงจะเกิดขึ้น



๓๑. ไม่เพ่งจ้อง

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง

ขออนุโมทนาถึงกุศลที่ทางอาจารย์ได้ช่วยชี้แนะแนวทางและเผยแผ่ธรรมแก่สาธุชนทั้งหลาย

ปัจจุบันลูกปฏิบัติโดยการนั่งทำความรู้สึกตัว ดูลมหายใจบ้าง ดูท้องบ้าง ดูกายที่นั่งอยู่บ้าง มีอะไรมาให้ดู ก็ตามดูตามรู้ไป ไม่ได้มีการกำหนด รู้สึกว่าสบายดี ไม่เคร่งเครียด ไม่เพ่งจ้อง แต่ระยะเวลาในการนั่ง จะนั่งได้อยู่ไม่เกินครึ่งชั่วโมง ซึ่งสิ่งที่ลูกกำลังปฏิบัติอยู่เรียกวิปัสสนาใช่หรือไม่

ลูกมีปัญหาขอเรียนถามดังนี้

๑. จากที่เห็น ไม่ว่าจะเป็นภิกษุสงฆ์ หรือฆราวาส ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จนกระทั่งได้ประสบการณ์ตรง และสามารถนำมาเผยแผ่บอกกล่าวธรรมทั้งหลายได้ ล้วนแต่เริ่มต้นด้วยการปฏิบัติตามแนวทางสมถะมาก่อน แล้วจึงมาพัฒนาต่อในแนววิปัสสนา ดังนั้น สำหรับคนที่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติสมถภาวนามาก่อน และจิตยังไม่ตั้งมั่น ทางที่ถูกจึงควรพัฒนาจิตของตนเองให้ตั้งมั่นด้วยแนวทางของสมถะจะเป็นการดีกว่าเริ่มด้วยแนวทางวิปัสสนาหรือไม่

๒. ในการปฏิบัติ จำเป็นแค่ไหนที่จะต้องเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ เพราะเห็นบางแห่งก็ให้เดินสลับนั่ง บางแห่งให้นั่ง

โดยไม่มีการเดิน และถ้าหากว่าการปฏิบัติจำเป็นต้องเดินจงกรมสลับนั่งสมาธิ ควรเริ่มต้นที่ระยะเวลาเท่าใด และสามารถพัฒนาต่อไปได้ถึงเวลาเท่าใด ควรต้องตั้งนาฬิกาบอกเวลาหรือกำหนดจิต หรือปล่อยให้เป็นไปตามสภาวะของจิต

๓. อยากปฏิบัติแบบจริงจังโดยการอยู่พรรชา (บวชชี) รบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำสถานที่ที่เหมาะควรแก่การปฏิบัติ

กราบขอบพระคุณ และขออุทิศบุญกุศลที่ได้ ให้กับท่านอาจารย์ด้วยค่ะ

ด้วยความเคารพ

คำตอบ

การตามดู ตามรู้ สิ่งที่เข้ากระทบจิต แล้วเห็นว่าสิ่งที่เข้ากระทบดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ จิตย่อมเห็นสิ่งกระทบไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จิตย่อมปล่อยวาง แล้วว่างเป็นอุเบกขาพร้อมกับมีปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งกระทบนั้นเกิดขึ้น ลักษณะอย่างนี้จึงจะเรียกว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา

(๑) ผู้ใดมีจิตยังไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ผู้นั้นย่อมไม่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ ด้วยเหตุนี้ในยุคปัจจุบัน บุคคลจึงต้องพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิได้แล้ว จึงนำจิตไปพัฒนาต่อตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ แล้วปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น

(๒) ผู้ใดพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิมาก่อนแต่อดีตชาติ ไม่จำเป็นต้องมาปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) ดังที่คนในยุคปัจจุบันได้ทำอยู่ เพียงแต่ใช้จิตที่เป็นสมาธิพิจารณาธรรมที่ได้ยินได้ฟัง (โยนิโสมนสิการ) ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ดังที่อุปติสสะ (พระสารีบุตร) โกลิตะ (พระมหาโมคคัลลานะ) พาหิยะ โสปากะ ฯลฯ ได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่ในครั้งพุทธกาล

การเริ่มปฏิบัติธรรมมิได้ขึ้นอยู่กับกาลเวลา แต่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม (สัปปายะ) และความพร้อมของแต่ละบุคคล ไม่ควรใช้เวลาจากนาฬิกาเป็นตัวกำหนด เพราะจะทำให้จิตไปจดจ่ออยู่กับนาฬิกาแล้วสมาธิจะไม่เกิด แต่หลังจากเลิกปฏิบัติธรรมแล้วจึงดูเวลาได้

(๓) แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรม ที่สำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เพราะที่นั่นปลอดภัยสำหรับสุภาพสตรี

๓๒. ลูกเณรออกบวช

คำถาม

สวัสดี อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่นับถืออย่างสูง

นะมัตถุ รัตนตยัสสะ ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้าจงมีแด่พระรัตนตรัย

ต้องขออภัยด้วยหากได้ล่วงเกิน เนื่องจากลูกเณรนั้นเรียบเรียงคำพูดไม่เก่ง และเป็นคนพูด-เขียนไม่เก่งเลย

ขออนุโมทนาในกุศลผลบุญที่ ท่านดร.สนอง ได้บำเพ็ญแล้วนี้ในการวิสัชนาปัญหาธรรมทั้งหลายอันทำได้ยาก เพราะ ๑. ต้องมีปัญญาทางธรรม ๒. ต้องเสียสละเวลา ๓. ต้องมีความเพียร เป็นต้น

ท่านดร.สนอง เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้ลูกเณรได้ออกบวช และปฏิบัติธรรมกับพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์ ที่เชียงใหม่เป็นกรรมฐาน ที่กำหนดอารมณ์ พองหนอยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ มี ๒๘ จุด ซึ่งทำให้สงสัยว่า ในหลักสูตรวัดมหาธาตุฯ สมัยก่อน มีการกำหนดจุดทั้ง ๒๘ นี้ด้วยหรือไม่อย่างไร (แต่ส่วนตัวคิดว่าสิ่งใดที่ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม สิ่งนั้นคือวิปัสสนา ไม่ว่าพองยุบหรือพุทโธหรือมีจุดหรือไม่มีจุด)

ลูกเณรปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้วมีอาการขาดความรู้สึกลงไป มีอาการคล้ายเผลอวูบไปนาน ประมาณหลายนาทีแต่ไม่ใช่วูบเพราะตัวตั้งตรง และไม่ใช่หลับเพราะอารมณ์ไม่ใช่หลับ เป็นสภาวะขาดความรู้สึกโดยสิ้นเชิง ขอสมมติเรียกว่า “ดับ” พอออกจากดับมา เกิดความคิดแรกว่า เอ๊ะเราเป็นอะไรไปเมื่อกี้ (เพราะไม่เคยพบเจออารมณ์เช่นนี้) พอภาวนา พอง ยุบ นั่ง ถูก ก็ดับขาดลงไปอีกประมาณหลายนาที พอออกมาอีกก็ “เป็นอะไรไป ง่วงก็ไม่ได้ง่วง จะว่าหลับก็ไม่ใช่ วูบก็ไม่ใช่” และ เกิดความคิดอีกว่า คราวนี้อาการแบบนั้นเกิดอีก เราจะจับให้ได้ว่ามันเป็นไปตอนไหน และก็ภาวนาไปอีก พอง ยุบ นั่ง ถูก แล้วก็สังเกตเห็น อาการก่อนที่ความรู้สึกจะขาดดับลงไปได้อย่างชัดเจน และจับได้ว่าดับขาดไป ตอนภาวนาว่า ถูกหนอ นี้เอง ตรงจุดด้านขาพับขวา อารมณ์ทั้งหมดขาดและดับลงไป ปราศจากความรู้สึกใดๆ ทั้งปวง จึงเกิดความสงสัยว่า อารมณ์ที่สมมติเรียกว่าดับที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงอาการที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ หรือเป็นการเสวยผลที่ได้ปฏิบัติมา

โยคีบุคคลที่บรรลุโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล จะรู้ตัวในขณะที่บรรลุเลยหรือไม่ว่าเราเป็นพระโสดาบันแล้ว หรือว่ายังไม่รู้ตัวว่าเป็นในขณะนั้น แต่อาจรู้ได้จากศีลของตนในภายหลัง และความเบาของจิตหรือเวลาหรือเรียนปริยัติ หรือครูบาอาจารย์บอก

ลูกเณรยังเป็นเด็กจึงเกิดนิวรณ์ได้ง่าย ในขณะที่มีสิ่งเข้ามากระทบ มิสามารถรักษาธรรมไว้ได้นาน อยากขอคำแนะนำเรื่องนิวรณ์ กามฉันทะหรือความพอใจต่างๆ เช่น พอใจติดในท่านเจ้าคุณอาจารย์ พอใจในรูปสวย รสของอาหาร โลกธรรมแปด มีนินทา เป็นต้น กำหนดให้ขาดได้ยาก เผลอบ่อย ท่านดร.สนอง มีกลยุทธ์อย่างไรขอคำแนะนำด้วยครับผม

ขอบคุณครับ

คำตอบ

สาธุ ที่ออกบวชเป็นสามเณรตั้งแต่ยังอยู่ในวัยอันเยาว์ ในครั้งที่ผู้ตอบปัญหาไปปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าคุณโชดก ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ มิได้กำหนด ๒๘ จุดดังที่ถามไป เพียงแต่กำหนดให้เห็นความเกิดขึ้นพร้อมกับสภาวธรรมในดวงจิต ได้เข้าถึงวิปัสสนาญาณต่างๆ (ญาณ ๑๖) ซึ่งส่งผลให้จิตเป็นอิสระจากโลกธรรม เป็นอิสระจากวัตถุ เป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ฯลฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นต้นมา

ที่เณรเรียกว่าเกิดอาการดับนั้น เป็นการดับจากอารมณ์ปรุงแต่งของจิต ที่เนื่องมาจากสิ่งกระทบภายนอก เณรควรใช้จิตตามดูว่าอารมณ์ภายใน (อารมณ์ฌาน) เกิดขึ้นไหม หากมีอารมณ์ฌานเกิดขึ้น นั่นเป็นตัวบ่งชี้ว่า เณรได้พัฒนาจิต

(สมถภาวนา) จนเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) แล้ว สภาวธรรมเช่นนี้เรียกว่าจิตทรงฌาน ขณะสิ่งกระทบภายนอกไม่สามารถทำให้เกิดอารมณ์ได้รวมทั้งนิวรณ์ ๕ ก็หายไปขณะจิตทรงอยู่ในฌาน

ผู้ใดมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระโสดาบัน ผู้นั้นสามารถรู้ เห็น เข้าใจ ได้ด้วยตัวเอง (สนฺทิฏฺฐิโก) ว่ามีจิตศรัทธามั่นคงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย โดยไม่ต้องมีใครมาบอกกล่าว

ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมเห็นว่า สรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิต ล้วนดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วนิวรณ์ ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา) ซึ่งเป็นหนึ่งในสรรพสิ่งย่อมดับตามไปด้วยอย่างถาวร

กลยุทธ์ที่ผู้ตอบปัญหา นำมาใช้ในครั้งที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดพระมหาธาตุฯ (พ.ศ. ๒๕๑๘) ได้อธิษฐานปฏิบัติธรรมเต็มที่ (วันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง ต่อเนื่อง ๓๐ วัน) ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ฉันภัตตาหารวันละไม่เกิน ๑๐ ช้อน ตาดูไม่เกิน ๔ ย่างก้าว ปิดหูไม่ฟังเสียงใคร ไม่ฟังวิทยุ ปิดปากไม่พูดกับใคร ยกเว้นครูบาอาจารย์ที่สอบอารมณ์ ผลปรากฏว่า ๗ วัน จิตเข้าถึงสมาธิสูงสุดจึงได้เกิดอภิญญา ๕ แล้วปฏิบัติต่อไปด้วยวิปัสสนาภาวนา จนครบเวลา ๓๐ วัน ผลปรากฏว่าจิตเข้าถึงญาณ ๑๖ ได้ ทั้งอภิญญา ๕ และญาณ ๑๖ ส่งผลให้กาลามสูตร

มีความศักดิ์สิทธิ์ สามารถคัดกรองความไม่จริงออกจากความเป็นจริงแท้ได้ แล้วทำให้ตัวเองมีพฤติกรรมเหมือนกับพระป่าที่ปฏิบัติธรรมได้ถูกตรงตามธรรมวินัย

๓๓. อาชีพเสริมความงาม

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

กระผมได้อ่านหนังสือ และฟังธรรมบรรยายของอาจารย์มานานหลายปีครับ ผมทำงานให้บริการด้านการแพทย์ในโรงพยาบาลครับ นั่งสมาธิทุกวันมากบ้างน้อยบ้างตามโอกาสอำนวยครับ มีเรื่องสงสัยอยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. เคยฟังธรรมมบรรยายของอาจารย์เคยกล่าวไว้ว่าอาชีพบางอย่างไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลแต่ผิดธรรม เช่น นักร้อง เพราะทำให้จิตเกิดอาการหลงเพิ่มขึ้น เป็นบาป อยากเรียนถามอาจารย์ว่าผมเข้าใจถูกต้องหรือไม่

๒. ถ้าเข้าใจถูกต้องแล้วพวก คลินิกเสริมความงาม เช่น ขายครีมทาหน้าทั้งหลาย รวมทั้งศัลยกรรมความงาม ก็ถือว่าเป็นบาปด้วย ถูกต้องหรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อผู้ทำครับ

๓. เนื่องจากว่าพอผมเห็นผัสสะที่กระทบทางตา ทางหูจิตก็คิดปรุงแต่งไปต่างๆ นานา พอจิตเริ่มปรุงแต่ง ผมก็มอง

ให้เป็นอสุภะ เป็นของไม่สวยไม่งาม ซึ่งก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เลยอยากจะกราบเรียนถามอาจารย์สนอง ว่ามีวิธีลดราคจริตอย่างไรบ้างครับ

๔. เนื่องจากงานประจำที่ทำเกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ป่วย บางครั้งมีอาการนอนไม่หลับติดต่อกันหลายวัน ไม่ทราบว่าอาจารย์มีคำแนะนำสำหรับคำถามนี้หรือไม่ครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์สนองครับ

คำตอบ

(๑) เข้าใจได้ถูกต้อง ยังถือว่าเอากิเลสเข้าปรุงอารมณ์ของจิตให้ขุ่นมัวและให้ผลเป็นบาป

(๒) ถูกต้อง ผลของบาปเกิดขึ้นจากจิตมีกำลังของโมหะเพิ่มขึ้น ที่ส่งผลให้ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จบ และหากได้ประพฤติทุศีลด้วยแล้ว ย่อมมีทุคติภพเป็นที่หมายในชาติหน้า

(๓) วิธีลดราคจริตของคนส่วนใหญ่ที่มาเกิดอยู่ในยุคปัจจุบัน ควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอสุภะ ๑๐ มาบริกรรมจะทำให้ราคจริตมีกำลังอ่อนลง และเมื่อใดที่นำเอากายมาพิจารณาด้วยจิต จนเห็นว่า ร่างกายนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ การเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้นแล้วเมื่อนั้นราคจริต จึงจะหมดไปสิ้นเชิงจากใจ

(๔) นอนไม่หลับ เหตุเป็นเพราะจิตมีกำลังสติอ่อน ผู้ประสงค์จะแก้ปัญหานี้ต้องดับที่ต้นเหตุ คือพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติกล้าแข็ง ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เจริญอานาปานสติ ผู้ใดมีศีลและมีสัจจะคุมใจปฏิบัติธรรมให้ได้เช่นนี้ทุกวัน ปัญหาการนอนไม่หลับจะไม่เกิดขึ้นกับผู้นั้น จะพิสูจน์ไหม

๓๔. คุณพ่อหนูป่วย

คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

หนูมีข้อสงสัยบางประการ อยากเรียนถามท่าน ดร.ค่ะ คุณแม่ของหนูปฏิบัติธรรมที่บ้านมาเป็นเวลา ๗ ปี ตอนนี้คุณพ่อของหนูป่วยเข้าโรงพยาบาล คุณแม่ต้องคอยดูแลอยู่ที่โรงพยาบาลตลอดเวลา คุณพ่อของหนูท่านป่วยหนักมาก หมอบอกว่าเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ถ้าท่านเป็นอะไรไปครอบครัวหนูจะลำบากมาก เพราะในครอบครัว คุณพ่อเป็นคนทำงานคนเดียว หนูและน้องยังเรียนหนังสืออยู่ ส่วนคุณแม่เองก็เป็นแม่บ้าน และคุณแม่ไม่ได้กลับมาปฏิบัติธรรมที่บ้านเป็นเวลาประมาณ ๒ อาทิตย์แล้ว หนูซึ่งอยู่บ้านจึงทำหน้าที่ปฏิบัติแทน หนูอยากทราบว่าคุณพ่อหนูจะหายดีไหม และการที่หนูปฏิบัติธรรมที่บ้าน อุทิศส่วนบุญให้กับเจ้ากรรม

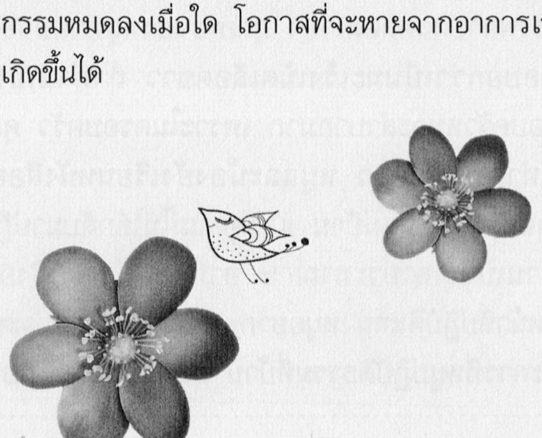
นายเวรของคุณพ่อจะเป็นการช่วยคุณพ่อได้ไหมคะ แล้วที่คุณแม่ปฏิบัติมาตลอดสามารถช่วยได้ไหมคะ แล้วควรปฏิบัติหรือทำอย่างไรที่จะสามารถช่วยคุณพ่อได้ค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

ไม่ทราบ ต้องถามแพทย์ที่ดูแลคนไข้ การที่ผู้หนึ่งผู้ใดปฏิบัติธรรมแล้ว อุทิศบุญกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวรของคนป่วย หากเจ้ากรรมนายเวรรับทราบการสื่อสารถึง แล้วมาอนุโมทนาบุญ เจ้ากรรมนายเวรย่อมได้รับบุญนั้น ส่วนเจ้ากรรมนายเวรจะยกโทษให้กับคนที่ถูกจองเวร (คนป่วย) หรือไม่นั้น ไม่มีใครสามารถเข้าไปก้าวล่วงในกฎแห่งกรรมได้

วิธีที่จะช่วยคุณพ่อ ตัวของคุณพ่อต้องทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ด้วยตัวเอง แล้วอุทิศบุญใช้หนี้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนหนี้เวรกรรมหมดลงเมื่อใด โอกาสที่จะหายจากอาการเจ็บป่วยจึงจะเกิดขึ้นได้



๓๕. เป็นชาวพุทธแค่เปลือกค่ะ

คำถาม

กราบสวัสดีค่ะอาจารย์

หนูขออนุญาตเรียกท่านว่าอาจารย์นะคะ เพราะอาจารย์ช่วยให้หนูและสามีได้มีชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อก่อนไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติธรรม ฟังธรรม ใช้ชีวิตแบบคนโง่เขลา เป็นชาวพุทธแค่เปลือกค่ะ แต่เพราะได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์ จึงทำให้หนูตาสว่างและไม่อยากทำบาปอีกเลย หนูพยายามถือศีล ๕ ให้ได้ทุกวัน แม้ว่าจะไม่สมบูรณ์พร้อม แต่จะพยายามทำจนบริสุทธิ์ให้ได้ค่ะ

หนูขอกราบขอบพระคุณความเมตตาของอาจารย์อย่างไม่มีประมาณ ที่ช่วยเปิดดวงตาของหนูให้ได้เห็นธรรมค่ะ ทุกวันนี้หนูก็เปิด youtube ให้ที่บ้านฟังด้วยค่ะ ที่บ้านก็เลยเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ไปด้วยค่ะ ทุกคนก็เลยมีความเห็นที่ถูกที่ตรงมากขึ้นค่ะ แต่หนูมีคำถามที่อยากจะขอความเมตตาของอาจารย์ ช่วยแนะนำและบอกหนทางแก้ให้หนูด้วยนะคะ

๑. คุณพ่อของหนูเคยบวชเรียนเป็นมหาเปรียญ ๗ ค่ะ มีความรู้ทางปริยัติมากแต่ไม่ค่อยได้ปฏิบัติค่ะ เวลาที่พระท่านสอน ท่านก็จะคอยฟังว่าถูกไหม ยิ่งถ้าเป็นคนละนิกายกับท่านแล้ว ท่านจะไม่ค่อยนับถือค่ะ อย่างหลวงตามหาบัว คุณพ่อท่านก็เคยพูดปรามาสท่านค่ะ พวกเราห้ามก็ไม่ฟัง พระปฏิบัติดี

หลายท่านที่พวกหนูชวนไปกราบ ท่านก็จะไม่ค่อยอยากไป เพราะติดเรื่องมหานิกายกับธรรมยุตินี่แหละค่ะ หนูจะทำยังไงดีเพื่อที่จะช่วยให้คุณพ่อคลายความคิดนี้ได้คะ และที่คุณพ่อเคยกล่าวล่วงเกินหลวงตามหาบัว และเคยขว้างก้อนหินไล่หลวงปู่ฝั้นตามที่อาจารย์ท่านบอกนั้น หนูสามารถขอขมาแทนคุณพ่อได้ไหมคะ เพราะท่านคงไม่ยอมทำแน่

๒. คุณพ่อของหนูเป็นคนดีค่ะ แต่ท่านรักและเป็นห่วงลูกๆ มาก ทำให้มักจะบ่นว่าลูกๆ ทุกวัน อยากให้ลูกๆ ทำโน่นทำนี่ ถ้าไม่ทำก็จะโวยวายเสียงดัง บางครั้งก็ใช้คำพูดแรงๆ ว่ากล่าวพี่ๆ หนูรู้ว่าท่านเป็นห่วง อยากให้เราได้ดี แต่หนูอยากให้ท่านปล่อยวาง อยากให้ท่านเข้าใจว่า ไม่มีอะไรได้อย่างใจเราทุกเรื่อง หนูไม่อยากให้ท่านทุกข์ค่ะ กลัวท่านจะไปไม่ดี หนูควรทำยังไงดีคะ นอกจากพยายามทำชีวิตของเราให้ดีเพื่อให้ท่านหายห่วง ทุกวันนี้พี่ๆ ก็ไม่อยากจะอยู่ใกล้ท่านเพราะกลัวท่านจะชวนถามโน่นนี่ และก็จะย้อนมาพูดเรื่องเก่าๆ ที่พี่เขาเคยทำให้ท่านผิดหวัง และก็จะลงท้ายด้วยการบ่น ว่ากล่าว และพี่เขาก็จะอดไม่ได้ที่จะมีปากเสียงกับท่าน ซึ่งก็รู้ว่าไม่ควร จึงเลี่ยงท่านดีกว่า หนูสงสารท่าน ไม่อยากจะให้ท่านรู้สึกว่าไม่มีคนอยากจะคุยด้วย คุณพ่อจะได้มีลูกหลานอยู่ใกล้ๆ แต่ท่านก็ทำไม่ได้ค่ะ

๓. เวลาที่คุณพ่อพูดหรือทำในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง หนูอยากมีความอดทน หนูไม่อยากเถียงคุณพ่อ บางครั้งก็ทำได้ แต่

บางครั้งก็อดไม่ได้จริงๆ เพราะถ้าไม่พูดท่านก็จะบาป เช่นเวลาที่ท่านว่ากล่าวคุณแม่หรือคุณยาย ทั้งๆ ที่ท่านทั้งสองไม่ได้ทำอะไรผิดเลย หนูควรทำยังไงคะ

๔. ทุกวันนี้หนูใส่บาตรเกือบทุกวัน สวดมนต์ก่อนนอน และนั่งสมาธิทุกวัน พยายามถือศีล ๕ ไม่ให้ด่าง ไม่ให้ทะลุ ฟังธรรมะทุกวัน อานิสงส์นี้จะช่วยให้คุณพ่อมีสัมมาทิฏฐิไหมคะ

๕. หนูนั่งสมาธิ เวลาภาวนาไม่รู้ว่าจะภาวนาอะไรดี หนูจับยุบหนอ พองหนอไม่ได้ เลยท่องพุทโธบ้าง รู้สักแต่รู้บ้าง เวลาเกิดเวทนาก็ปวดหนอบ้าง รู้หนอบ้าง เวลานั่งจะเปิดธรรมะฟังไปด้วยค่ะ และเวลาตามลมหายใจ จับได้แค่ปลายจมูก แค่รู้ว่ามีลมเข้าออกเท่านั้นค่ะ แต่ถ้าตามลมหายใจไปจะอึดอัดมากค่ะ บางครั้งจะเกร็งคอจนปวด หนูควรจะนั่งแบบไหนและภาวนายังไงดีคะอาจารย์ หนูเป็นคนหายใจสั้นค่ะ

๖. เวลานั่งสมาธิ หลังหนูจะค่อยๆ งอลง หนูก็เลยเปลี่ยนเอามือมาวางที่เข่าสองข้างแทนเพื่อดันตัวเอาไว้ หลังจะได้ไม่งอ ทำแบบนี้ได้ไหมคะ และเวลานั่งหนูมักจะสะดุ้งค่ะ ทำยังไงดีคะ

๗. หนูขอข้อแนะนำอื่นๆ เพิ่มเติมในการนั่งสมาธิของหนู และเพิ่มเติมสติเพื่อการใช้ชีวิตประจำวันด้วยค่ะ

สุดท้ายนี้หนูขอกราบขอบพระคุณสำหรับความเมตตาของท่านอาจารย์อย่างที่สุด ที่ช่วยให้ชีวิตของหนูที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ไม่สูญเปล่า หนูจะพยายามนำคำแนะนำ

และคำสอนของท่านอาจารย์จากสื่อต่างๆ ที่ได้รับ ไปปฏิบัติ เพื่อให้ได้เข้าถึงธรรมอันสูงสุดของพระพุทธเจ้าให้จงได้ค่ะ และหากว่าการกระทำใดที่หนูได้กระทำการล่วงเกินท่านอาจารย์ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ทั้งที่ทราบและไม่ทราบ ไม่ว่าทางกาย วาจา ใจ ขอให้ท่านอาจารย์โปรดอโหสิกรรมให้แก่ความพลั้งพลาดอันนั้นด้วยค่ะ

ขอให้ผลบุญที่ลูกได้รับจากการที่ลูกได้นำสิ่งดีๆ ที่ท่านอาจารย์บอกกล่าวไปปฏิบัติ ลูกขอยกอานิสงส์ผลบุญนั้นย้อนกลับไปหาอาจารย์ หนูไม่รู้จะอวยพรท่านยังไง เพียงปรารถนาให้ท่านอาจารย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ขอให้ท่านอาจารย์ได้สัมฤทธิ์ในสิ่งที่ท่านอาจารย์ปรารถนาค่ะ

ด้วยความเคารพและระลึกถึงอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ศาสนาพุทธที่เผยแพร่ผ่านมาทางประเทศลังกา แล้วเผยแพร่ต่อมาถึงภาคใต้ของประเทศไทย เป็นศาสนาพุทธแบบหินยาน หรือที่เรียกว่า เถรวาท ซึ่งตรงกันข้ามกับที่เผยแพร่ไปทางเหนือสู่ประเทศธิเบต จีน ญี่ปุ่น ฯลฯ เป็นศาสนาพุทธแบบมหายาน จึงทำให้มีปฏิปทาในแต่ละนิกายไม่เหมือนกัน

ศาสนาพุทธ ฝ่ายหินยานหรือเถรวาทนั้น สามารถเข้าถึงความรู้ในพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก) ตามแบบที่เรียกว่า คันถธุระ หรือศึกษาปริยัติธรรม ก็สามารถรู้เรื่องราวต่างๆ ใน

พุทธศาสนาได้ โดยมีเปรียญธรรม (๑-๙) เป็นตัวบ่งชี้การเข้าถึงความรู้แบบนี้เป็นเพียงความจำด้วยการทำงานของประสาท จะไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ไม่สามารถเห็นสัตว์กายทิพย์ได้ ไม่สามารถเห็นผลกรรมที่สืบต่อไปยังภพหน้าได้ ฯลฯ ซึ่งตรงกันข้ามกับการเข้าถึงความรู้แบบวิปัสสนาธุระ ที่สามารถรู้ เห็น เข้าใจว่า สัตว์กายทิพย์ เช่น สัตว์นรก เทวดา พรหม ฯลฯ มีอยู่จริง เห็นผลกรรมที่สืบต่อยาวนานข้ามภพข้ามชาติได้ นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ฯลฯ

การที่เขียนบอกเล่ามายืดยาวก็เพื่อที่จะบอกว่า คนที่ยังมีจิตเป็นทาสของมหานิกายและธรรมยุตินั้นหากมิได้ปฏิบัติวิปัสสนาธุระ เป็นผู้ที่ยังไม่รู้จริงแท้ คือรู้ เห็น เข้าใจ ด้วยระบบประสาทสัมผัสตามแบบปริยัติ พฤติกรรมปรามาส (ดูถูก) ในสิ่งที่ตัวเองเข้าไม่ถึง จึงได้เกิดขึ้น และยังมีผลเป็นบาปสั่งสมอยู่ในดวงจิตอีกด้วย แท้จริงแล้วไม่มีใครสามารถช่วยใครได้ เว้นไว้แต่ว่า ตัวเองต้องปรับแก้ไขความเห็นผิดไปจากธรรมด้วยตัวเอง จึงจะแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง ดังตัวอย่างของพระฉันนะผู้ดื้อรั้น ที่ถูกหมู่สงฆ์ลงพรหมทัณฑ์ จึงต้องแก้ไขตัวเองด้วยการลด ละ เลิกความเห็นผิด แล้วหันมาปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จนจิตบรรลุอรหัตตผลได้ในที่สุด

(๒) ตามที่กล่าวไว้ในตอนท้ายของข้อ (๑) ว่า ไม่มีใครสามารถแก้ปัญหาให้กับใครได้แท้จริง ปัญหาจะหมดไปได้

ต้องแก้ไขที่ตัวของผู้มีปัญหาเอง ด้วยเหตุนี้ผู้รู้จริงแท้ และรู้จริงในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัพพัญญู) จึงเป็นได้เพียงผู้ชี้ทาง แล้วปล่อยวางจิตให้เป็นอุเบกขา ดังที่พระพุทธเจ้าปล่อยวางพระเทวทัต (พี่เมีย) ให้ลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอเวจีมหานรก

(๓) ต้องทำจิตให้ว่างเป็นอุเบกขา ด้วยการระลึกอยู่เสมอว่า สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม (กมฺมุนา วตฺตตีโลโก) และต้องให้อภัยเป็นทาน แล้วจิตของผู้ให้อภัยย่อมสงบและเย็น (มีเมตตา)

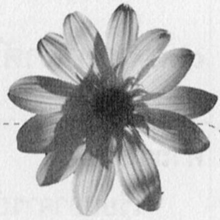
(๔) จะช่วยได้ พ่อต้องหันมาศรัทธาในความดีของลูก ดังตัวอย่างของนางสารี ผู้มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) บูชาศรัทธาเลื่อมใสในท้าวมหาพรหม (ปุถุชน) แต่ก่อนที่พระ-สารีบุตร (ลูก) จะเข้านิพพาน นางสารีผู้เป็นแม่ได้เปลี่ยนความเห็นผิดมาเป็นความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) หันมาศรัทธาในตัวพระสารีบุตร (พระอรหันต์) จึงขอฟังธรรม แล้วจิตของนางสารีได้บรรลุโสดาปัตติผล ก่อนที่พระสารีบุตรจะดับรูปดับนามเข้าสู่นิพพาน

(๕) และ (๖) การฝึกจิตให้มีสติ (สมถภาวนา) และฝึกจิตให้มีปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนาภาวนา) ต้องใช้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะ มาเป็นองค์ภาวนา ด้วยเหตุนี้ผู้ตอบปัญหาจึงแนะนำให้แสวงหาครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงธรรม มาเป็นผู้ชี้แนะให้ปฏิบัติธรรม แล้วจะได้ผลถูกตรง และไม่เสียเวลาอยู่กับการลองผิดลองถูก

(๗) ผู้ใดปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ได้อย่างถูกตรงแล้ว โอกาสเข้าถึงธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ต้องมีศีลและมีสัจจะลงคุมให้ถึงใจ แล้วโอกาสที่จิตจะเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดขึ้น นำจิตที่เป็นสมาธิสมควรแล้ว ไปทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง จึงมีความเป็นไปได้

สุดท้ายอโหสิให้ จงมีธรรมวินัยคุ้มรักษาใจอยู่ทุกขณะตื่น จนกว่าจะนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร

๓๖. เคยด่าว่าพ่อแม่



คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

หนูมีเรื่องขออาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

๑. หนูอยากทราบว่าหากเราเคยด่าว่าพ่อแม่มาแล้ว นำดอกไม้ธูปเทียนมากราบขอขมากรรมต่อพ่อแม่ เมื่อปฏิบัติธรรมจะสามารถเข้าถึงธรรมได้หรือไม่คะ

๒. หากต้องการบวชชีเพื่อปฏิบัติธรรม หนูควรไปที่ไหน สำนักใดดีคะ เพราะหากไม่มีอุปสรรคขัดขวาง หนูอยากบวชชีตลอดชีวิต

ขออาจารย์เมตตาตอบคำถามด้วยค่ะ สุดท้ายนี้หนูขออนุโมทนากับท่านอาจารย์ ที่ได้ช่วยให้ปัญญาแก่คนทั้งหลายด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คำตอบ

(๑) เมื่อขออโหสิกรรมกับพ่อแม่ในชาตินี้แล้ว ต้องขออโหสิกรรมกับพ่อแม่ในทุกภพชาติที่ตัวเองไปเกิดอีกด้วย หากมิได้ปฏิบัติตามนี้และมิได้มีบุญบารมีเก่าสั่งสมมามาก อุปสรรคและปัญหาย่อมทำให้เข้าไม่ถึงธรรมได้

(๒) แนะนำสำนักปฏิบัติธรรมนิโรธาราม อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ การเข้าถึงธรรมมิได้ขึ้นอยู่กับสำนัก แต่ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของตัวเองเป็นหลัก

๓๗. หมอผ่าตัด

คำถาม

เรียนอาจารย์ที่เคารพ

ผมอยากจะให้อาจารย์แนะนำการนั่งสมาธิให้ผม ผมได้นั่งสมาธิแบบจริงจังมาประมาณ ๓-๔ เดือน ด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก ปัญหาของผมมีอยู่ว่า ตอนนี้ทุกครั้งที่นั่งผมสามารถกำหนดจิตให้ตั้งมั่นได้ และไม่มีความคิดอื่นๆ แทรก หรือถ้ามี ผมก็สามารถที่จะกลับเข้ามากำหนดลมหายใจ และเข้าสู่ภาวะสงบได้ไม่ยากเลย ทุกครั้งผมใช้เวลานั่งประมาณ ๓๐ นาที และก่อนหน้าที่จะมาสู่จุดที่ผมสงบ และทุกอย่างดูเหมือนจะมืดไปหมด เหมือนไม่มีลมหายใจเข้าออกที่จมูก ผมเคยรู้สึกอาการที่แปลกๆ มาก เช่นอาการตัวเย็นจนปวดเข้าไปในกระดูก ภาวะเหมือนแขนสองข้างหายไป และบางครั้ง

รู้สึกว่าตัวเองหนักมาก เหมือนจะออกจากสมาธิได้ยาก ผมก็ไม่ได้สนใจและอาการเหล่านี้ก็ไม่เคยเกิดขึ้นอีกเลย เหลือแต่ทุกครั้งที่นั่ง จะรู้สึกสงบได้เร็วขึ้นกว่าเดิมมาก และก็มาถึงจุดที่ผมรู้สึกว่ามีแต่ความมืด สงบ บางครั้งก็เหมือนมีแสงสว่างให้เห็นเป็นบางช่วง ทุกครั้งที่นั่งก็จะมาถึงจุดนี้ตลอด และผมก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อ เคยศึกษา เขาบอกให้ไปพิจารณาร่างกาย ผมก็ไม่รู้สึกอะไรเพราะผมเป็นหมอผ่าตัด ผมเห็นเลือดเนื้อและอวัยวะทุกอย่างเป็นประจำจนชิน และอีกอย่างผมคิดว่าถ้าเราคิดพิจารณาเรื่องเหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนว่าเราเริ่มจะคิดมากและก็ไม่สงบ จนตอนนี้บางครั้งผมรู้สึกเบื่อ เพราะเหมือนว่าตัวเองไม่มีความก้าวหน้าเลย ผมเลยอยากจะขอให้อาจารย์แนะนำผมด้วยครับ

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงรูปฌาน ๔ ได้ ลมหายใจเข้า-ออก ย่อมไม่มี ตราบนานเท่าที่จิตทรงอยู่ในฌาน (ความรู้ทางโลกเข้าไม่ถึงความจริงที่กล่าวนี้) แต่เมื่อจิตเคลื่อนออกจากความทรงฌานแล้ว ความมืด ความสว่างที่เกิดขึ้นบางห้วงเวลา ต้องเอาจิตกำหนดว่า “มืดหนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความมืดจะหายไป (อนัตตา) และต้องกำหนดว่า “สว่างหนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความสว่างจะหายไป หากไม่ทำเช่นนี้โมหะจะเกิดขึ้น แล้วสั่งสมอยู่ในดวงจิต ซึ่งมีผลทำให้ไม่รู้ว่าจะต้องดำเนินการพัฒนาจิตต่อไปอย่างไร

อนึ่ง เมื่อความเบื่อเกิดขึ้นกับจิต แล้วเร่งพัฒนาจิตเพื่อจะไปให้พ้นจากสภาวธรรมเช่นนี้ เรียกความเบื่อที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ว่าเป็น นิพพิทานุปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง ดังนั้นจึงต้องดูจิตตนเองว่าเป็นเช่นนี้หรือไม่ หากความเบื่อมิได้มีลักษณะดังที่กล่าวข้างต้น ถือว่าเป็นกิเลสที่ต้องแก้ไข

ผู้ถามปัญหาควรนำตัวไปฝากเป็นศิษย์ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเปลี่ยน ปัญญาปทีโป แห่งวัดอรัญญวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ แล้วการเข้าถึงธรรมจะเกิดขึ้นได้ง่าย

๓๘. คนฉลาดกับคนโง่

คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ขออาจารย์เมตตา ช่วยให้คำตอบด้วยครับ

๑. คนฉลาด กับ คนโง่ มีโอกาสบรรลุธรรมแตกต่างกันมากไหมครับ

๒. ในประวัติ สมัยพระพุทธเจ้า มีพระที่มีสติปัญญาน้อยมาบวชไหม และเข้าถึงธรรมหรือไม่ อย่างไร?

๓. หากยังไม่บรรลุธรรม ในชาตินี้ จะสร้างเหตุปัจจัยเตรียมตัวอย่างไร ให้เป็นคนที่มีความฉลาด และมีไหวพริบดีเพื่อโอกาสบรรลุความสำเร็จทั้งทางโลก และทางธรรมในชาติต่อไป

๔. อาจารย์เคยเล่าเรื่องว่า หากเข้าถึงอภิญญาได้ ใครเขากำลังคิดอะไร นึกอะไร คิดดี คิดชั่วก็รู้ ถามว่า หากเป็นชาติที่เราพูดภาษาเขาไม่ได้ ไม่เข้าใจ จะทราบหรือไม่

๕. การอุทิศความดีให้คนอื่น เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่าง กุศลธรรม หมายความว่าอย่างไรครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูง

คำตอบ

(๑) คนฉลาดทางโลก ย่อมมีความศรัทธาในการปฏิบัติธรรมน้อย หรือไม่ศรัทธาเลย โอกาสเข้าถึงธรรมจึงเป็นไปได้ยาก ตรงกันข้ามคนโง่แต่มีความศรัทธาในการปฏิบัติธรรมมาก ย่อมมีโอกาสเข้าถึงธรรมได้ง่ายกว่า สรุปได้ว่าความศรัทธาเป็นเหตุให้เข้าถึงธรรม ดังที่พระวักกลิ พระจูฬปันถก พระอปราสามาภิกษุณี พระอัญญตราภิกษุณี ฯลฯ ได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่ในครั้งพุทธกาล

(๒) มีครับ ตัวอย่างได้แก่ พระฉันนภิกษุที่ถูกหมู่สงฆ์ลงพรหมทัณฑ์ ได้เปลี่ยนทิฏฐิดื้อรั้นของตัวเอง แล้วหันมาปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหัตตผล หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว

(๓) หากผู้ถามปัญหาปรารถนาความเฉลียวฉลาดและมีไหวพริบดี ต้องเข้าหาสมณะ (พระป่า) ที่ปฏิบัติธรรมได้ผลถูกตรงตามธรรม และพูดคุยสนทนากันอย่างสม่ำเสมอแล้ว

โอกาสที่จะมีความเฉลียวฉลาด มีไหวพริบ ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยลงตัว หรือในเวลาข้างหน้า

(๔) ผู้ที่ปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) จนจิตบรรลุความทรงฌาน ย่อมเกิดอภิญญา ๕ ได้โดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะเจโตปริยญาณ สามารถรู้ความคิดของผู้อื่นได้ ส่วนการสื่อถึงกันและเข้าใจกัน มิได้เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัส แต่เกิดจากความถี่ของคลื่นจิตตรงกัน จึงสามารถสื่อสารถึงกันได้รวมทั้งมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้

(๕) การอุทิศความดีให้คนอื่น เป็นหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผู้ใดประพฤติได้แล้ว ย่อมมีความดีงาม (กุศลธรรม) เกิดขึ้นและถูกเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิต เมื่อใดกุศลธรรมดังกล่าวให้ผลย่อมให้ผลเป็นความสำราญ ความไม่มีโรค (บุญ) ย่อมเกิดขึ้นกับผู้ประพฤติ

๓๙. อ่านแล้วปลง

คำถาม

อาจารย์สนองคะ

เวลาได้อ่านพุทธพจน์ จากจิตที่ฟุ้งซ่านจะสงบขึ้นมาทันทีอย่างรวดเร็ว เกิดความรู้สึก “ปลง”

อาจารย์ช่วยแนะนำหน่อยได้ไหมคะ ว่าจริตเหมาะกับฝึกการเจริญสติแบบไหนมากที่สุดคะ ขอบคุณมากค่ะ ที่

อาจารย์สละเวลาช่วยตอบคำถามทางธรรมให้กับตัวดิฉัน และกับทุกๆ คนค่ะ

ถ้าหากได้เคยล่วงเกินอาจารย์สนองไป ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางกาย วาจา ใจใดๆ กราบขอโทษ ขออโหสิกรรมด้วยนะคะ และขอผลบุญทั้งหลายของดิฉันจงสำเร็จแก่ อ.สนองและทีมงานชมรมกัลยาณธรรมทุกคน ให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง ประสบความสำเร็จในการทำสิ่งที่ดีงามนะคะ

คำตอบ

ผู้ถามปัญหามีพุทธิจริต ที่เหมาะกับการนำเอามรณานุสติ (มรณัสสติ) มาเป็นองค์ภาวนา เพื่อทำจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นแจ้ง

สุดท้าย อโหสิให้แล้ว

๔๐. การสวดมนต์

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

ดิฉันขอความเมตตาอาจารย์สอบถามเรื่องการสวดมนต์ค่ะ

ดิฉันพยายามสวดมนต์ตามวันและเวลาที่สามารถทำได้ บทที่สวดจะเริ่มจากบูชาพระรัตนตรัย นมัสการพระรัตนตรัย ขอขมาพระรัตนตรัย ไตรสรณคมน์ ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ)

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ) ชัยปริตร (มหากาฯ) อิติปิโส เท่าอายุบวกหนึ่ง (บางครั้งสวดมากกว่า) พระคาถาชินบัญชร (ขั้นต่ำสิบจบ คืนที่ผ่านมาสิบห้าจบ) คำอธิษฐานขออโหสิกรรม คำขอขมาโทษ (กรรมชั่ว) บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง บทสวดเมตตาพรหมวิหารภาวนา แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ บทแผ่ส่วนกุศล คาถาหลวงพ่อโสธร คาถาคุ้มกันภัย บทสวดพระประจำวันเกิด และตั้งจิตอธิษฐานขอพร ตามความเหมาะสมเท่าที่จะทำได้

แต่ในคืนที่ผ่านมา ในระหว่างสวดมนต์ประมาณช่วงสวดพระคาถาชินบัญชร จิตเกิดอาการใจเต้นแรง กลัวขึ้นมารู้สึกเหมือนมีใครกำลังมองเราอยู่ แต่ก็พยายามกำหนดกลัวหนอบ้าง รู้หนอบ้าง สลับไปมา แต่ใจก็ยังมีอาการเต้นแรงบ้างและเบาบ้างสลับกันไป จนรู้สึกว่าความกลัวเบาลงสักระยะแต่ก็กลับมามีอาการใจเต้นแรงและตัวเริ่มสั่นมากขึ้นมากขึ้นจนรู้สึกกลัวมากในระหว่างที่สวดบทเมตตาใหญ่ยังไม่ทันจบทำให้ต้องหยุดสวดมนต์แล้วพยายามตั้งสติ โดยมากำหนดที่กายเคลื่อนไหวเพื่อให้รู้สึกตัวเพราะคิดว่าจิตกำลังปรุงแต่งและขาดสติ แต่อาการสั่นและหัวใจเต้นก็ยังเป็นอยู่ เลยพยายามเปลี่ยนอิริยาบถโดยการลุกเดินและนั่งสักพัก และกลับมาสวดมนต์ต่อจนจบ โดยตั้งจิตว่าดิฉันกำลังทำความดี ขอพระพุทธเจ้าเมตตาให้ลูกสามารถสวดมนต์ได้ต่อจนจบด้วยแต่ต้องสวดแบบช้ามากๆ เพราะอาการสั่นนั้นยังมีอยู่ แต่ตั้งใจ

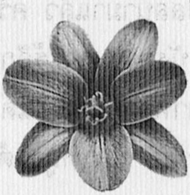
ว่าต้องสวดให้จบ แต่ไม่ได้พนมมือเพราะจะสั่นมาก เลยกำมือไว้เพื่อให้เรารู้สึกตัว จนสามารถสวดมนต์ได้จบ และอาการสั่นค่อยคลายตัวไป แต่ใจยังมีอาการเต้นแรงอยู่บ้างแต่น้อยลงกว่าเดิม

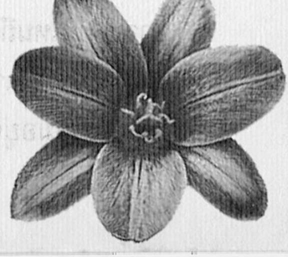
จากอาการที่เรียนให้อาจารย์ทราบนี้ ดิฉันควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรต่อไป ในการสวดมนต์ เพราะจิตคิดปรุงแต่งไปอีกว่า จะเกิดขึ้นอีกไหมในวันต่อๆ ไป ยังคงมีความกลัวอยู่ในใจ จึงขอความเมตตาจากอาจารย์ ช่วยชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

สิ่งที่ผู้ถามปัญหาต้องปฏิบัติคือ พัฒนาจิตให้มีสติ และมีความเห็นถูกตามธรรม ที่ระบุไว้ในบทสวดมนต์ที่นำมาสวด แล้วปัญหา (สิ่งที่ต้องแก้ไข) จะไม่เกิดขึ้น





๔๑. ลืมแก้บน

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรที่เคารพอย่างสูง

ก่อนอื่นต้องกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่สละเวลาเป็นที่ปรึกษาให้กับทุกคนที่มีข้อสงสัยในทางธรรม หนูได้ฟังธรรมที่ท่านอาจารย์บรรยายจาก MP3 บ้าง จาก youtube บ้าง มีคำถามที่จะขอเมตตาอาจารย์ตอบข้อสงสัย ดังนี้ค่ะ

๑. การที่เราเคยขอพรจากพระพุทธรูป หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางทีลืมตัวไปบนกับท่านไว้บ้าง แล้วก็ลืมที่จะไปแก้บน เราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไรค่ะ

๒. การที่เราคิดไม่ดีหรือคิดโกรธคนอื่นในใจ ไม่ได้แสดงออกมา แต่ก็พยายามที่จะบอกตัวเองให้หยุดคิด แบบนี้เราบาปแค่ไหนคะ

๓. หนูเคยไปฝึกวิปัสสนามาแล้ว ครั้งแรกได้ ๓ วัน แต่จิตยังไม่นิ่งเลยค่ะ เวลานั่งภาวนาจะรู้สึกอึดอัดเหมือนหายใจไม่ออก ลองใช้คำภาวนาหลายแบบ แต่ก็ยังทำไม่ได้ อยากได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ และหนูจะต้องไปเรียนกับครูบาอาจารย์ที่ไหนถึงจะได้ผลคะ

๔. หลังจากคลอดลูกคนที่สองเป็นผู้ชาย จิตใจหนูอยากฟังแต่ธรรมอยู่ตลอด ตอนนี้หากอยู่คนเดียวก็จะฟังตลอดค่ะ

ขับรถก็เปิดฟัง ทำงานบ้านก็เปิดฟังไปทำงานไป แบบนี้จะได้บุญอย่างไรค่ะ

๕. และก็คัดลอกใส่ CD ให้เพื่อนบ้าง แบบนี้ถือว่าเป็นการไม่ดีใช่ไหมค่ะ เพราะได้ฟังอาจารย์บรรยายไว้ว่า หากไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของก็เหมือนเราขโมย แล้วหนูจะต้องขอขมาอย่างไรคะ เพราะหนูคัดลอกซีดีของพระอาจารย์หลายท่านเลยค่ะ เช่นหลวงพ่อโชดก, หลวงพ่อจรัญ, หลวงปู่เหรียญ, อาจารย์สนอง และอาจารย์ท่านอื่นๆ อีกหลายท่านค่ะ

๖. หนูเคยสงสัยบุญคุณของพ่อแม่ว่ามีจริงหรือไม่ เพราะเคยเห็นบางคนมีลูกแล้วไม่รับผิดชอบ แต่เมื่อหนูได้ฟังที่อาจารย์บรรยายเรื่องบุญบาป จะสะสมอยู่ในจิตของแต่ละคน เมื่อละทิ้งร่างนี้ไปแล้วก็ต้องไปแสวงหาร่างใหม่อยู่ จนกว่าจะชดใช้กรรมได้หมด จึงทำให้หนูคลายสงสัยเรื่องนี้ลง โดยเข้าใจว่าการที่พ่อแม่มีพระคุณกับลูก คือการที่ทำให้เกิดร่างที่จิตดวงหนึ่งที่กำลังแสวงหามีที่อาศัย และคอยเลี้ยงดูให้อบอุ่นและปลอดภัย ให้การศึกษาแบบจริงใจ แบบนี้หนูเข้าใจถูกหรือไม่คะ

๗. หนูเคยทำบาปกับพ่อโดยให้สาบานต่อหน้าศพแม่ ว่าจะไม่เล่นการพนันอีก แต่พ่อก็ทำไม่ได้ ปีที่แล้วหนูได้ยกขันธ์ ๕ ขอขมากรรมกับพ่อไปแล้ว พ่อเขาก็อโหสิกรรมให้ กรรมนี้ทำให้หนูปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลหรือเปล่าคะ

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดประพฤติตนจนมีศีล มีสัจจะคุมใจได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีกายศักดิ์สิทธิ์ มีจิตศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์ปฏิบัติธรรมแล้วย่อมเข้าถึงความมีสติ และมีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นได้ง่าย ผู้มีสติไม่ลืมตัว ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งไม่ประพฤติบนบาน เมื่อใดที่กรรมให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมต้องรับผลนั้น หรือพัฒนาจิตจนสามารถปิดอบายภูมิได้ จึงจะปลอดภัยกับชีวิต

(๒) มนุษย์ทำกรรมได้ ๓ ทาง คือ มโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม ความคิดเป็นมโนกรรม ผู้ใดคิดไม่ดี (ขาดสติ) ผู้นั้นมีบาปเกิดขึ้น และถูกเก็บสั่งสมอยู่ในจิตสำนึกแล้วโดยอัตโนมัติ

ถามว่า : เราบาปแค่ไหน

ตอบว่า : บาปเท่าที่คิดไม่ดี

หากคิดไม่ดี แต่สติตามทัน บาปเกิดขึ้นน้อย

หากคิดไม่ดีต่อเนื่องยาวนาน บาปเกิดขึ้นมาก

หากคิดไม่ดีจนทำให้นอนไม่หลับ บาปเกิดขึ้นมากกว่า

หากคิดไม่ดีแล้วจิตวิญญาณลงไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในอบายภูมิ เช่น พระเทวทัต นันทมาณพ จิณจมานวิกา ฯลฯ มีบาปสูงสุด

(๓) ครูที่สอนกรรมฐานได้ถูกตรงตามธรรม ยังไม่สำคัญเท่ากับศิษย์ หากศิษย์ปฏิบัติย่อหย่อน ศิษย์ทำตัวเป็นเหมือนน้ำชาล้นถ้วย หรือปฏิบัติผิดไปจากธรรมวินัย ไม่เอาศีลลงคุม

ให้ถึงใจ ฯลฯ ย่อมเข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ และหากเป็นไปในทางตรงกันข้าม ย่อมเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติได้ ฉะนั้น พึงดูใจตัวเอง ปรับแก้ไขให้ถูกตรง แล้วความสมปรารถนาในการปฏิบัติธรรมย่อมเข้าถึงได้

ถามไปว่า : ต้องเรียนกับครูบาอาจารย์ที่ไหน จึงจะได้ผล

ตอบมาว่า : สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเป็นครูอาจารย์สอนธรรมให้กับผู้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม หากขาดสติและมีปัญญาเห็นผิด ต้องสร้างมหาทานและอธิษฐานขอพบครูบาอาจารย์ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ผู้ถามปัญหาจึงจะพบครูบาอาจารย์ด้วยตัวเอง

(๔) หากฟังธรรมแล้ว มีธรรมวินัยเข้าสถิตอยู่กับใจ ผู้ฟังย่อมได้บุญ ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมเผยแพร่ธรรม พระองค์ไม่เคยสอนให้พุทธบริษัทประพฤติ ๒ อย่างในห้วงขณะ (เวลา) เดียวกัน

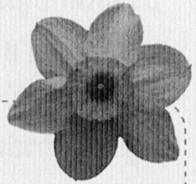
(๕) ผู้ใดสั่งสมบารมีมาน้อยแล้วประพฤติทุศีลข้อสอง (ไม่ขออนุญาต) นำความรู้ในซีดีของผู้อื่นไปเผยแพร่ ผู้นั้นสามารถปฏิบัติธรรมได้ แต่เข้าไม่ถึงธรรมที่ปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ผู้รู้จริงแท้ จึงประพฤติขอขมากรรมต่อการละเมิดนั้น

การขอขมากรรมต้องไปขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระพุทธรูป พระธาตุเจดีย์ ฯลฯ เมื่อขอขมากรรมแล้ว ต้องไม่ประพฤติละเมิดอกุศลกรรมนั้นให้เกิดขึ้นอีก ทำตัวเองให้มีศีล มีสัจจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และปฏิบัติธรรมตลอดชีวิต ผลสัมฤทธิ์ในสิ่งที่ปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

(๖) ถูกครับ หากพัฒนาจิตจนเข้าถึงดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว จะเห็นบุญคุณของพ่อแม่อย่างเด่นชัด

(๗) เมื่อพ่อในชาตินี้อโหสิให้แล้ว พ่อในชาติอื่นขออโหสิด้วยหรือเปล่า หากผู้ถามปัญหามีบุญบารมีสั่งสมมามากพอแต่อดีตชาติ และบุญบารมีนั้นให้ผลอยู่ในชาติปัจจุบัน โอกาสที่จะบรรลุธรรมย่อมมีความเป็นไปได้

๔๒. อ่านจากพระสูตร



คำถาม

กราบอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

หนูได้ศึกษาและพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าตามหลักคำสอนที่สำคัญต่างๆ เช่น ในโอวาทปาติโมกข์, โพธิปักขิยธรรม ๓๗, กฎไตรลักษณ์ เหตุปัจจัยความเกี่ยวข้องกันของสิ่งต่างๆ, กฎแห่งกรรม และคอยขัดเกลาพยายามละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมจิตของตนให้อยู่ในอำนาจ ไม่ให้ไปในทางเสื่อมที่จะนำให้เกิดกรรมชั่ว, คอยสำรวมระวังไม่ให้อกุศลเกิด และปฏิบัติอีกหลายวิธีการ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในพระไตรปิฎก หนูศึกษาโดยการอ่านพระสูตรในพระไตรปิฎก (แต่ไม่ได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งในส่วนของอภิธรรม ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมขั้นสูงเพราะหนูคิดว่าอ่านจากพระสูตรก็เพียงพอแล้ว)

นอกจากนี้ยังได้ฟังหลวงพ่อหลวงปู่ต่างๆ และนำมาพิจารณา ก่อนที่จะปักใจเชื่อในคำสอนนั้นทุกครั้งว่าเป็นไปตามหลักที่ตัดสินธรรมวินัยพระพุทธเจ้าสอนหรือไม่ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ดูกรโคตมี ท่านพึงรู้ธรรมเหล่าใดว่า

ธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อคลายกำหนัด ไม่เป็นไปเพื่อความกำหนัด

เป็นไปเพื่อไม่ประกอบสัตว์ไว้ ไม่เป็นไปเพื่อประกอบสัตว์ไว้

เป็นไปเพื่อไม่สั่งสมกิเลส ไม่เป็นไปเพื่อสั่งสมกิเลส

เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักน้อย ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักมาก

เป็นไปเพื่อสันโดษ ไม่เป็นไปเพื่อไม่สันโดษ

เป็นไปเพื่อความสงัด ไม่เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร ไม่เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย ไม่เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

ดูกรโคตมี ท่านพึงทรงจำไว้โดยส่วนหนึ่งว่า นี้เป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดาฯ

และหนูจะเน้นมาก ในเรื่องการที่จะไม่ทำตนเบียดเบียนผู้อื่นและเรื่องสัมมัปปธาน ๔ เหมือนที่อาจารย์ ดร.สนอง

ก็ชอบเน้นย้ำเสมอ (เพียรระงับการกระทำอกุศล ไม่ให้เกิดขึ้น, เพียรละเลิกอกุศลที่กำลังกระทำอยู่, เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว, เพียรฝึกฝนบำรุงกุศลธรรม ให้เจริญยิ่งขึ้น) การสร้างอกุศลกรรมนั้นหนูพยายามจะไม่ทำเลย และหากการทำกุศลหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์บางอย่าง ที่อาจมีส่วนที่จะทำให้เกิดการเบียดเบียนแก่ผู้อื่น หนูก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำ เพราะเชื่อเสมอว่า เมื่อการเบียดเบียนยังมีอยู่ ก็จะเกิดกรรมต่อกันทันที ทำให้เกิดวัฏฏะหมุนวนไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น แล้วหนูก็ได้พยายามขัดเกลาตัวเองอยู่เสมอ โดยใช้หลักสัมมัปปธาน ๔ และฝึกละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดภพชาติอยู่เสมอ

ปฏิบัติตนไปตามลำดับขั้นโดยมีเป้าหมายคือจนหลุดพ้นไปจากอาสวกิเลสทั้งปวง แต่เมื่อไม่นานมานี้ หนูมีโอกาสได้อ่านหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่วางจำหน่ายในร้านหนังสือ ซึ่งเขียนโดยพระสงฆ์รูปหนึ่ง พระสงฆ์รูปนั้นได้เขียนไว้ในหนังสือว่า ความจริงแล้ว เราถูกมารหลอกให้ไปฆ่ามาร ฆ่ากิเลส เราโดนมารดลใจแล้ว

ดังนั้นการที่จะพ้นจากอำนาจของมาร พ้นไปจากอำนาจของกิเลสก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องไปฆ่ามาร จะต้องไปฆ่ากิเลส และการที่เราไปตั้งหน้าตั้งตาจะไปดับทุกข์ เราก็ได้ตกไปอยู่ในกระแสแห่งความดับทุกข์เรียบร้อยแล้ว ดังนั้นเราไม่มีหน้าที่จะไปกำจัดกิเลส เราไม่ต้องเพียรทำอะไรกับจิต แค่ให้รู้ว่าจิตทำอะไรอยู่ที่ไหน ตอนที่เราถูกหลอกให้ไป

ฆ่ามาร ตอนนี้แหละเราคือมารมาดลใจ และยังบอกอีกว่า แท้จริงแล้วนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักจะ “ทำธรรม” เพราะถ้ายังรับหรือปฏิเสธ คือยินดีก็ติดใจ ยินร้ายก็ผลักไสอยู่ แบบนั้นเรียกว่าเป็นการ “ทำธรรม” ซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางตามอย่างที่พระพุทธเจ้าสอน

ในหนังสือยังได้อธิบายต่อไปอีกว่า การตั้งใจไปดับกิเลส ไปกำจัดกิเลส เป็นวิธีการที่ไม่บริสุทธิ์ การหลบหลีกเลี่ยง ไม่กล้าเผชิญกับกิเลส ก็เป็นวิธีการที่ไม่บริสุทธิ์ วิธีที่ถูกต้อง คือไม่ต้องไปทำอะไรกับสภาวะกิเลสที่เกิดขึ้นเลย เดี๋ยวมันก็ดับไปเอง ให้วางใจเป็นกลาง เราไม่ต้องไปทำความเพียรอะไรกับจิต เพียงแต่ให้รู้ว่าทำอะไรอยู่และให้จิตเป็นอิสระ ไม่ใช่เพียรไปบังคับให้ควบคุมจิตอยู่ในอำนาจ เพราะถ้าท่านตั้งใจจะฆ่ากิเลสตัวนั้นตัวนี้ นั่นหมายความว่าตัวท่านเอง นั่นแหละโดนกิเลสมันฆ่าตัวท่านไปเรียบร้อยแล้ว เพราะความอยาก ความมีอัตตา ก็ทำให้เกิดวัฏจักรหมุนวนไม่สิ้นสุด

สรุปคือท่านไม่ต้องทำอะไรกับกิเลส เพราะกิเลสมันก็ดับไปเองอยู่แล้ว ท่านแค่กลับมารู้สึกตัวเท่านั้น กิเลสมันก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ ดังนั้นถ้าเราเอาอัตตาไปบังคับ เราก็จะมีส่วนแห่งความเป็นบ้า ในหนังสือยังบอกอีกว่าที่ผ่านมา เราบ้ามาตลอดหรือเปล่า เพราะถูกสอนให้บ้าหรือเปล่า หรือเพราะมีคำสอนเพื่อให้บ้า หรือเปล่า เราควรจะตื่นกันได้แล้วนะ

ในหนังสือยังกล่าวอีกว่าพระพุทธเจ้าเอง ก็ไม่ได้ทำการฆ่ามารหรือกิเลสมารทั้งหลายเลย เพราะหลังตรัสรู้แล้วมารต่างๆ ยังมาพบพระองค์อีก มารยังมีอยู่แต่หมดสิทธิ์ในการครอบงำจิตใจของพระพุทธเจ้า เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วเราจะยังไปฆ่ามารฆ่ากิเลสได้อย่างไร

ในหนังสือยังกล่าวอีกว่า ผู้ที่ฉลาดน้อยที่สุด เวลาปฏิบัติก็จะวุ่นอยู่กับการคอยดับกิเลส ซึ่งจริงๆ แล้ว กิเลสไม่เคยดับได้ เพราะกิเลสมันจะดับของมันเอง ส่วนผู้ที่ฉลาดที่สุดก็คือผู้ที่ยอมรับความจริง ปัจจุบันเป็นอย่างไรก็ให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้นโดยไม่ต้องทำอะไรเลย อย่าเข้าไปแทรกแซงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เพราะทุกอย่างมันจะเป็นไปเองอยู่แล้วโดยอัตโนมัติ ความมีตัวเราก็ไม่มี หมดความเป็นตัวเป็นตน

หลังจากที่หนูอ่านหนังสือเล่มนี้จบ ทำให้หนูเกิดความสับสนว่าตนเองนั้นปฏิบัติมาผิดทางหรือเปล่า? หรือตีความวิธีการจากพระไตรปิฎกผิด เพราะหนูศึกษาแต่เพียงพระสูตรและจากการปฏิบัติที่เห็นเองเท่านั้นและในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าก็สอนให้ละอาสวกิเลสอยู่มากมายหลายแห่ง เช่น “อาสวะเหล่านั้นเราละได้แล้ว ตัดรากขาดแล้ว กระทำให้เป็นดุจตาลยอดด้วน กระทำให้ไม่มี ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นธรรมดา”

ในใจหนูเองก็ยังคิดอยู่ว่าถ้าไม่ยอมฝึกขัดเกลาจิตพัฒนาจิตเลย อวิชชาความเห็นผิดที่เต็มเปี่ยมก็ยังคงมีอยู่เหมือนเดิม

เช่นเดียวกับขณะแรกเกิดเป็นทารก วนเวียนเป็นวัฏจักรไม่จบสิ้น แล้วจะเป็นไปได้อย่างไรที่จะหลุดพ้นได้ หากเราไม่ตัดเหตุปัจจัยตัวแรกคือ อวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

มีคำถามจะถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. วิธีการที่พระสงฆ์รูปนั้นบรรยายไว้ในหนังสือตามที่หนูกล่าวมาข้างต้น ถูกตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะทำให้หลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดหรือเปล่าคะ?

๒. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ค่ะ

ว่าต้องแก้ไขอย่างไรบ้าง หากวิธีการปฏิบัติที่หนูทำอยู่นั้น ผิดพลาดไปจากคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าจนไม่สามารถหลุดพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

กราบขอบคุณค่ะ

คำตอบ

การรู้ความจริงในพระไตรปิฎก (พระธรรม พระวินัยและพระสูตร) ในศาสนาพุทธฝ่ายเถรวาท มีอยู่ ๒ แนวทาง คือ

แนวทางที่หนึ่ง รู้ความจริง (เหตุผล) ด้วยการอ่านตำราคัมภีร์แบบที่เรียกว่า **คันถธุระ** หรือเรียนรู้ปริยัติธรรม ผลที่เกิดขึ้นจากการศึกษาแบบนี้เรียกว่า รู้จำ ซึ่งไม่สามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

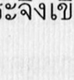
ดร.สนอง วรอุไร

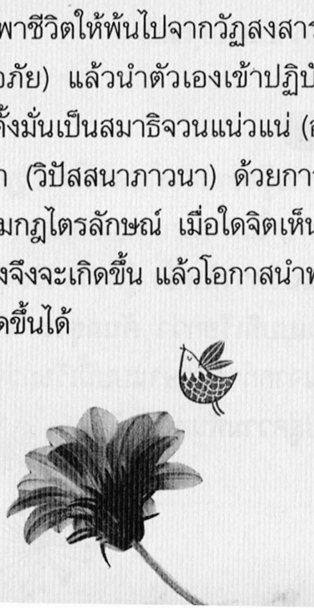
แนวทางที่สอง รู้ความจริงแท้ ด้วยการนำตัวเองไปพัฒนาจิตแบบที่เรียกว่า **วิปัสสนาธุระ** ผลที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตแบบนี้ทำให้สามารถ รู้ เห็น เข้าใจความจริงแท้ เรียกว่ารู้และมีความรู้จริงแท้ จึงสามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

ที่ผู้เขียนบอกเล่ามาตั้งแต่ต้นนั้น เป็นการพัฒนาความรู้แบบที่เรียกว่า คันถธุระ เป็นความรู้แบบจำได้ จึงยังสงสัยในสิ่งต่างๆ ที่เป็นความจริงแท้

(๑) เป็นความรู้แบบจำได้ (คันถธุระ) จึงไม่สามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร แต่พระรูปนั้นเขียนด้วยการใช้ความรู้ทางวิปัสสนาธุระจึงเขียนได้ถูกตรงตามคำสอนของพระผู้มีความเป็นสัพพัญญู

(๒) ผู้ที่ปรารถนานำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร ต้องวางตำราไว้ชั่วคราว (ขออภัย) แล้วนำตัวเองเข้าปฏิบัติสมถภาวนา จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) แล้วนำจิตไปพัฒนา (วิปัสสนาภาวนา) ด้วยการใช้จิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดจิตเห็นผัสสะเป็นอนัตตา ปัญญาเห็นแจ้งจึงจะเกิดขึ้น แล้วโอกาสนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ จึงจะเกิดขึ้นได้





๔๓. เพื่อการกีฬา

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอาจารย์นะคะ

เพื่อนชวนทำธุรกิจ โดยสั่งส่วนประกอบของปืนไปขายที่เมืองไทยค่ะ ซึ่งจุดประสงค์จริงๆ คือเพื่อการกีฬา แต่หนูมาคิดพิจารณาดูว่าจะเข้าข่ายการห้ามค้าอาวุธตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หรือเปล่าคะ ไม่แน่ใจเลยอยากกราบเรียนถามความเห็นของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ช่วยแนะนำด้วยนะคะ กลัวจะเป็นบาปค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

กรรมอยู่ที่เจตนา หากผู้ถามปัญหาจะทำธุรกิจด้านอาวุธโดยมีเจตนาเพื่อการกีฬา และทำธุรกิจได้ถูกตรงกับเจตนาไม่ถือว่าเป็นบาปแห่งการทุศีลข้อปาณาติบาต ตรงกันข้ามหากมีเจตนาเพื่อการฆ่า หรือลงมือประกอบธุรกิจเพื่อการฆ่าสัตว์ ถือว่าเป็นการประพฤติทุศีลข้อปาณาติบาต ให้ผลเป็นบาป

๔๔. อานาปานสติ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่นับถือ

กระผมมีข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม อยากขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ปัจจุบันผมปฏิบัติธรรมแนวอานาปานสติ ในหนังสือแนะนำว่าให้กำหนดรู้ลมกระทบที่ปลายจมูก แต่ผมแทบไม่รู้สึกถึงลมกระทบจมูกเลยครับ หรือแม้กำหนดที่จุดอื่นก็ตามที หากพยายามเพ่งเพื่อให้รู้ถึงลมสัมผัส ก็ส่งผลเกิดอาการปวดศีรษะ ไม่ทราบว่าต้องแก้ไขปัญหานี้อย่างไรครับ

๒. แนวปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ สามารถบรรลุถึงฌาน ๔ ได้หรือไม่ครับ เพราะบางตำรากล่าวว่า การกำหนดที่หนังหน้าท้องที่เคลื่อนไปมา จิตไม่สามารถเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ครับ

๓. ผมจะทราบได้อย่างไรครับว่า แนวการปฏิบัติแบบใดที่เหมาะหรือถูกจริตกับผม ที่ควรจะมุ่งปฏิบัติและพากเพียรพยายาม

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ล่วงหน้าในความเมตตามา ณ โอกาสนี้ด้วยครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ถามปัญหาพึงเลือกบทกรรมฐาน (กรรมฐาน ๔๐) ที่ถูกกับจริตมาเป็นองค์บริกรรม แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย ทำไมไม่ทดลองเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งของอรูป ๔ มาเป็นองค์บริกรรม แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ เพราะหนึ่งในอรูป ๔ เป็นบทกรรมฐานที่เหมาะกับทุกจริต (จริต ๖) ของมนุษย์ เช่น ใช้จิตจดจ่ออยู่กับอากาศเป็นช่องว่างหาที่สุดมิได้ หรือจดจ่ออยู่กับวิญญาณหาที่สุดมิได้ หรือจดจ่ออยู่กับภาวะที่ไม่มีอะไรเลย หรือจดจ่ออยู่กับภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ สรุปต้องใช้กรรมฐานที่ตรงกับจริตของผู้ถามปัญหา แล้วอาการดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้น

(๒) เข้าถึงได้ครับ ถูกของผู้เขียนตำราเล่มนั้น แต่ไม่ถูกตามหลักกาลามสูตรที่พระพุทธโคดมได้บัญญัติไว้แก่ชาวกาลามะ หนึ่งในสิบข้อนั้นคือ อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ ผู้ใดพัฒนาจิตจนเข้าถึงอภิญญา ๕ และญาณ ๑๖ ได้ ผู้นั้นย่อมเข้าถึงความศักดิ์สิทธิ์ของกาลามสูตรทั้ง ๑๐ ข้อ

(๓) ทราบได้ด้วยการทดลองปฏิบัติดูด้วยตัวเอง สมถกรรมฐานบทใดทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ สมถกรรมฐานบทนั้น ถูกกับจริตของผู้ถามปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบใด ทำให้จิตเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ วิปัสสนากรรมฐานแบบนั้นเหมาะกับผู้ถามปัญหา

๔๕. อยากมีทรัพย์มาก

คำถาม

อยากสอบถามท่านอาจารย์สนองที่เคารพครับ

๑. ผมอยากมีทรัพย์สมบัติมากๆ (ไม่ใช่อริยทรัพย์) จะต้องทำทานอย่างไร ให้เกิดอานิสงส์ดังกล่าวครับ

๒. การเสียสละเวลา แรงกาย ให้เป็นทาน เช่นการช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยสร้าง ซ่อมแซมวัด เราจะได้อานิสงส์กลับมาในรูปแบบทรัพย์สินเงินทองไหมครับ และถ้าไม่ได้เราจะได้อะไรครับ

๓. ผมฟังธรรมบรรยายของพระอาจารย์ โชดก ญาณสิทธิ์ ท่านกล่าวว่า การนั่งสมาธิ ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการทำดี ทั้ง ทาน ศีล ภาวนา คือ ทำทานสละความ โลภ โกรธ หลง สละเวลา และมีศีล เช่น ไม่พูดโกหก ไม่ไปฆ่าสัตว์ ไม่ผิดศีล ๕ อย่างนี้ ถ้าเราฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เราจะมีครบบริบูรณ์ด้วย โภคทรัพย์ มีรูปงาม มีสติปัญญาดี ตามหลักทางศาสนาพุทธ นั่นแสดงว่า การให้ทานไม่ว่าจะเป็นทานอะไร จะได้อานิสงส์เป็นโภคทรัพย์ ใช่หรือไม่ครับ ถ้าไม่ใช่จะมีอานิสงส์แตกต่างกันอย่างไรครับ

๔. ผมได้ฟังธรรมบรรยายของพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล วัดนาป่าพง กล่าวไว้ว่าพระพุทธเจ้าให้เลือกการทำทาน โดยกล่าวเปรียบว่าเหมือนชาวไร่ชาวนา ต้องเลือก

ที่ดินในการหว่านเมล็ดพันธุ์พืช ถ้าดินดีพืชก็เจริญงอกงามดีกว่าดินที่ไม่ดี ดังนี้ผมจึงเลือกที่จะทำบุญให้ทานกับชมรมกัลยาณธรรม เพราะให้ธรรมะเป็นทาน ให้ความรู้ที่ถูกตรงตามธรรม ซึ่งจะทำให้คนที่ได้รับฟัง นำมาประพฤติปฏิบัติ และอาจบอกต่อๆ กันไป และหากอยู่ในจิตใจของคนที่ศรัทธาแล้ว จะอยู่สืบต่อๆ กันไปได้ ตราบลูกหลาน เพราะสามารถสอนต่อๆ กันไปได้ ไม่มีวันสูญหาย ไม่เหมือนสร้างสิ่งก่อสร้าง เช่น ศาลา กุฏิสงฆ์ ซึ่งอาจชำรุดทรุดโทรม ผมคิดแบบนี้ อยากให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำความคิดของผมด้วยครับ

๕. การเป็นโสดาบันบุคคล จะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว ใช่หรือไม่ครับ มีวิธีการอื่นไหมครับ

๖. ผมเคยได้ยินคำว่า **ไม่มีใครใหญ่เกินกรรม** ผมว่านิพพานใหญ่กว่า เพราะกรรมทำอะไรไม่ได้สำหรับดวงจิตที่เข้านิพพานแล้ว ผมเข้าใจผิดหรือถูกครับ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่สละเวลาให้ความรู้ครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดอยากมีทรัพย์มากๆ ต้องรักษากาย วาจา ใจ ให้มีศีลอย่างน้อย ๕ ข้อคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้ที่มีอุปการคุณ ขยันทำงานไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม และต้องบริโภคใช้สอยมักน้อย มีสาระกับชีวิต

อนึ่ง พระผู้มีความเป็นสัพพัญญูได้ตรัสไว้ว่า “มนุษยสมบัติ นำความคับแค้นใจมาให้”

(๒) มิได้ให้ทรัพย์เป็นทาน ย่อมไม่ได้ทรัพย์สินเงินทอง ตอบกลับคืนมาในห้วงเวลาอันใกล้ แต่การให้แรงงานเป็นทาน ย่อมได้เพื่อน และนำพาชีวิตไปสู่ความมั่งมีอริยทรัพย์ในเวลา ข้างหน้าที่ยาวไกล

(๓) ถูกตามที่ท่านเจ้าคุณโชดกพูด มีอานิสงส์เป็นความ มั่งมีทรัพย์สิ่งของเครื่องใช้สำหรับอุปโภคบริโภคในกาลข้างหน้า

(๔) ทำบุญด้วยการให้ทาน สร้างหรือซ่อมแซมวัตถุที่ ชำรุด ย่อมได้อานิสงส์เป็นสวรรคสมบัติ แต่การให้ธรรมะเป็น ทาน เป็นการให้ที่สูงสุด ย่อมได้อานิสงส์เป็นนิพพานสมบัติ ดังนั้นจงเลือกเอาตามที่ชอบเถิด

(๕) ในครั้งพุทธกาล อุปติสสะ ได้ฟังธรรมของพระพุทธ โคดมจากการกล่าวของพระอัสชิ อุปติสสะได้ใช้จิตพิจารณา สิ่งที่ได้ยินได้ฟังโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ผลปรากฏว่า จิตของอุปติสสะเข้าถึงสภาวธรรมที่เรียกว่าโสดาบันได้ ส่วน คนที่มาเกิดอยู่ในยุคปัจจุบัน ยังมีจิตไม่นิ่งเป็นสมาธิ แต่มี ศรัทธาที่จะพัฒนาจิตตนเอง จึงมีความจำเป็นต้องปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ควบคู่กันไป จึงจะ เข้าถึงสภาวธรรมนั้นได้

(๖) ผู้ถามปัญหายังเข้าใจไม่ถูกตรง ผู้ที่เข้าถึงสอุปาทิ- เสสนิพพาน เช่น พระมหาโมคคัลลานะ พาหิยะ ยังต้องรับ

ผลของอกุศลกรรม แต่เมื่อชีวิตของบุคคลทั้งสองดับรูปดับนาม เข้าสู่อนุปาทิเสสนิพพานแล้ว อกุศลวิบากย่อมตามให้ผลไม่ถึง

๔๖. ทานที่มีอานิสงส์มาก

คำถาม

สวัสดีครับอาจารย์

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "การให้ธรรมทาน ชนะการให้ทั้งปวง"

ผมอยากสอบถามว่า การให้ทานเป็นทรัพย์ เช่น การบริจาคเงินสร้างวิหาร, บริจาคเงินค่าโลงศพแก่ผู้ไร้ญาติ ชำระหนี้สงฆ์ ฯลฯ กับการพิมพ์หนังสือธรรมะแจกจ่าย ทั้งสองอย่างนี้ ได้อานิสงส์เหมือนกันไหมครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

ได้อานิสงส์ไม่เหมือนกัน การพิมพ์หนังสือธรรมะแจกจ่ายได้อานิสงส์มากกว่า การบริจาคเงินสร้างวิหาร บริจาคเงินซื้อโลงศพให้ผู้ไร้ญาติ การชำระหนี้สงฆ์ ฯลฯ ได้เพียงสวรรค์สมบัติ แต่ไม่ได้นิพพานสมบัติ

๔๗. อาการตึงหน้า

คำถาม

เรียนถามคำถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพค่ะ

การเริ่มต้นปฏิบัติสมาธิ ดิฉันจะสวดมนต์ประมาณ ๔๐ นาที แล้ว นั่งสมาธิประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ซึ่งก็ได้เพียงความสงบเล็กน้อย แต่บางวันพอลองนั่งประมาณ ๓๐ นาทีก็มีความสงบมากขึ้น และ มีอาการของใบหน้าตึงขึ้นๆ แล้วก็อาการกลับเป็นหน้าปกติ สักพักก็เกิดอาการตึงหน้าสลับไปมา ปฏิบัติคราวใดก็จะมีอาการแบบนี้ จนดูเหมือนการปฏิบัติไม่มีความก้าวหน้า (เมื่อหน้าตึง ดิฉันจะภาวนาว่า ตึงหน้าหนอๆ จนกว่าอาการจะหายไป แต่พอจิตเริ่มสงบ อาการก็กลับมาอีกดิฉันก็ภาวนาอีก ก็สลับไปมาค่ะ) ต่อไปนี้เป็นคำถามนะคะ

๑. ระยะเวลาของการปฏิบัติต้องคงที่ หรือมีขั้นต่ำหรือไม่ เช่น ต้องนั่งครั้งละครึ่งชั่วโมงขึ้นไป ในทุกครั้งของการปฏิบัติ หรือแล้วแต่เราตั้งสัจจะไว้ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเท่ากันทุกครั้งคะ

๒. การดำเนินชีวิตตามปกติ ในรอบแต่ละวันในใจก็ระลึกว่าเราจะรักษาศีล ช่วงเวลาเหล่านั้นอาจพลาดทำให้ศีลขาด หรือศีลไม่บริสุทธิ์ เป็นเหตุทำให้ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ดิฉันคิดแบบนี้ เกรงว่าจะมีอาการท้อใจว่าปฏิบัติไปก็ไม่ก้าวหน้า ต้องรอให้ศีลตัวเองบริสุทธิ์ตลอดเวลาทุกขณะตื่น ซึ่งพอมีเหตุ

ให้ศีลด่างพร้อย ก็เลยท้อใจไม่อยากปฏิบัติ ถ้าคิดอย่างนี้เมื่อไหร่จะปฏิบัติก้าวหน้าได้

๓. สมควรหรือไม่ ถ้าดิฉันจะปฏิบัติสมาธิไปเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่รู้ว่ายังเป็นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์แต่ก็พยายามรักษาศีลให้ครบไม่ด่างไม่พร้อย พยายามอยู่ค่ะ (ซึ่งคงต้องใช้เวลาปรับตัวเพราะยังต้องอยู่ในสังคม มีการทำงานพบปะพูดคุย) คิดว่าดีกว่านั่งรอเวลาเมื่อเรามีศีลบริสุทธิ์จริงๆ เมื่อไหร่ค่อยมาปฏิบัติ

๔. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐, กุศลกรรมบท ๑๐ ดิฉันพยายามทำให้มากข้อ ทำเท่าที่มีโอกาสทำได้ในทุกวัน จะมีส่วนช่วยให้ดิฉันปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าบ้างหรือไม่คะ

๕. ดิฉันได้จดบันทึกคำบรรยายของท่านอาจารย์ลงในสมุดบันทึกเพื่ออ่านเอง ดิฉันขออนุญาตท่านอาจารย์ มา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ ด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่ได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ท่านได้โปรดอโหสิกรรมแก่ดิฉันด้วยนะคะ

และกราบขอประทานอภัยท่านอาจารย์ด้วยนะคะ เพราะบางคำถามอาจดูไม่มีสาระค่ะ

คำตอบ

(๑) การปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องใช้เวลา ผู้ที่ใช้เวลามากปฏิบัติธรรมวันละประมาณ ๒๐ ชั่วโมง มรรคผลของธรรมจึงได้เกิดขึ้นเร็ว

(๒) ผู้ใดมีสัจจะรักษาศีลให้มีอยู่กับใจทุกขณะตื่น ย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ ปฏิบัติธรรมแล้วให้ผลก้าวหน้าได้ง่าย ความสำเร็จทางธรรมย่อมเกิดกับผู้เอาชนะใจตนเองได้

(๓) เวลากลืนกินสรรพสิ่ง ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ฉะนั้น พึงเลือกเอาตามสติปัญญาของตนเองเถิด

(๔) ก้าวหน้าได้ แต่ไม่มากเท่ากับผู้ที่ประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ได้ครบบริบูรณ์ หรือปฏิบัติได้ทุกขณะตื่น

(๕) อนุญาตอนุโมทนาและไม่มีโทษใดๆ กับผู้ตอบปัญหา

๔๘. อยากออกจากงาน

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนองค่ะ

หนูอยากออกจากงานเพื่อไปดูแลคุณแม่ ซึ่งป่วยเป็นอัมพาต เพราะว่าอยากใช้เวลาที่มีอยู่ อยู่กับคุณแม่ให้มากที่สุด แต่พี่สาวบอกไม่อยากให้ออกจากงาน บอกว่างานสมัยนี้ไม่ได้หาได้ง่ายๆ ส่วนแม่เขาจะดูแลเอง ปัญหาคือ หนูไม่มีความสุขในการทำงานเลย และอยากใช้เวลาที่เหลือน้อยให้อยู่กับแม่ และทำงานแปลเอกสาร เลี้ยงชีพไป หรือ ช่วยงานพี่สาวอีกคน ซึ่งประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว และอยากตั้งใจ

จะบวชค่ะ หนูอยากเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นโสดาบันในชาตินี้ให้ได้ ซึ่งอายุหนูก็ ๔๐ จะ ๕๐ แล้วค่ะ ไม่อยากรอนาน กลัวมาปฏิบัติธรรมตอนแก่ สังขารมันจะไม่ให้ การปฏิบัติธรรมของหนูเพื่อทำบุญให้เยอะช่วยคุณแม่ และเพิ่มบุญให้กับตัวเอง เงินทองทางบ้านก็ไม่ขาดแคลน แต่พี่สาวบอกอยากให้ทำงานดีกว่าไม่มีงานทำ อยากให้ทำงานไป พี่สาวไม่เชื่อว่าหนูจะทำงานให้ได้ดีได้ จึงไม่อยากให้ออกจากงานมาทำงานของตัวเอง ส่วนงานดูแลคุณแม่ พี่สาวบอกเขาดูแลได้ ซึ่งเขาก็ไม่ไว้ใจในการให้ดูแลคุณแม่ ที่ทำงานก็ไม่ไว้ใจหนู ในการทำงานที่ทำงาน หัวหน้างานเรียกหนูว่า ป้าๆ เป๋อๆ

ทุกวันนี้ หนูมีความผิดปกติทางความคิด (เป็นโรคทางจิตค่ะ) พี่สาวบอกว่า หนูไม่มีอะไรประสบผลสำเร็จในชีวิต ก็อยากให้มีเรื่องงานเป็นที่ที่จะประสบผลสำเร็จได้ค่ะ ชีวิตทางโลกหนูเบื่อมาก แต่บางครั้งก็มีความชอบในทางโลกค่ะ ที่อยากจะทำงานแปลเอกสาร

ทุกวันนี้ ทำงานทางด้านบัญชี ไม่เห็นมีคุณค่าตรงไหน ไม่มีความสุขเลยค่ะ

๑. อาจารย์ว่า หนูสมควรออกจากงาน หรือไม่ค่ะ

๒. อยากให้อาจารย์ แนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม ในเขตกรุงเทพฯ ค่ะ ที่สามารถบวชได้ และสัปปายะ เหมาะกับผู้หญิงค่ะ เพราะว่าสมัยนี้ถูกฆ่าตายได้ง่ายๆ ก็มี ถ้าเราคิดจะไปบวชอยู่กับสถานปฏิบัติธรรม นานๆ ทำให้รู้สึกจะทำอะไรก็ลำบาก

ไปหมดสำหรับคนที่อยู่กรุงเทพฯ คนในยุคนี้น่ากลัวมากๆ จะไม่ทำงาน ก็กลัวไม่มีจะกิน เงินทองหาได้ไม่ง่ายๆ

ท้ายนี้ ขอให้อาจารย์ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรตลอดไปค่ะ ขอให้อาจารย์ สุขภาพแข็งแรงค่ะ สิ่งใดได้ล่วงเกิน หรือทำให้อาจารย์ไม่สบายทั้งทางกาย และทางใจ กราบขออภัยท่านอาจารย์มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยช่วยให้อาจารย์ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ค่ะ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องทำงานให้กับสังคม แล้วจึงจะมีชีวิตสะดวกราบรื่น และหากใช้อิทธิบาท ๔ สนับสนุนการทำงาน ความสำเร็จในงานจึงจะเกิดขึ้นด้วยดี แต่เมื่อตายแล้ว จำเป็นต้องมีบุญผลักดันจิตวิญญาณไปได้ชีวิตใหม่ที่ดี มนุษย์จึงต้องทำงานภายในคือ พัฒนาจิตตนเองให้มีบุญคุ้มรักษา

บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง ผู้รู้จริงแท้ไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของใครผู้ใด ดังนั้นพึงเลือกดำเนินชีวิตตามที่ชอบเถิด

(๒) การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรม อยู่ที่ผู้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ และส่วนน้อยมาจากครูผู้สอนที่ชี้แนะแนวทางให้ผู้ตอบปัญหาแนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดปทุมวนารามใกล้สี่แยกราชประสงค์ กรุงเทพฯ

๔๙. ควรหรือไม่

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ที่นับถือยิ่ง

ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่าการที่เอาเนื้อสัตว์มาไหว้เจ้าที่เสร็จแล้วนำเนื้อสัตว์นั้นมาปรุงเป็นอาหาร และตักบาตรถวายพระตอนเช้านั้น ควรหรือไม่คะ

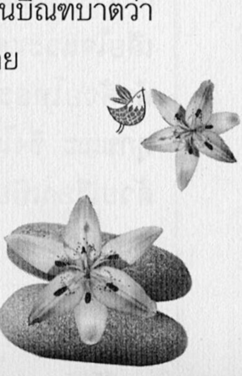
กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

การไปซื้อเนื้อสัตว์ที่ถูกวางขายในที่สาธารณะ หากผู้ถามปัญหามิได้สั่งให้เขาฆ่าสัตว์เพื่อตน เป็นเนื้อสัตว์ที่เรามิได้เห็นเขาฆ่า และขณะที่ไปซื้อเนื้อสัตว์มิได้สงสัยว่าเขาทำขายเพื่อตน ถือว่าผู้ซื้อมิได้เป็นบาปสามารถซื้อเนื้อสัตว์มาปรุงถวายภิกษุได้

หากสัตว์นั้นผูกเวรไว้ ภิกษุได้ป้องกันตัวเองด้วยการพิจารณาอย่างแยบคาย (ปฏิสังขาโยฯ) แล้วจึงฉันบิณฑบาตว่า

ตนมิได้ฉันเพื่อความเมามัน เกิดพลังทางกาย
มิได้ฉันเพื่อประดับตกแต่ง
แต่ฉันเพื่อความตั้งอยู่แห่งกายนี้
เพื่อยังอัตภาพให้คงอยู่
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากกาย

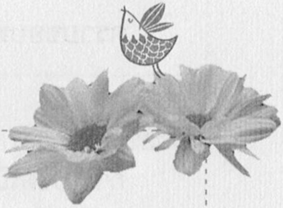


เพื่อความอนุเคราะห์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์

ฯลฯ

ดังนั้น ก่อนการซื้อเนื้อสัตว์มาปรุงเป็นอาหาร หากได้พิจารณาแล้วเห็นว่า เป็นไปตามเหตุ ๓ ประการที่กล่าวถึงข้างต้น จึงไม่ถือว่าผิดบาป ยกเว้นเอาเนื้อสัตว์ไปทำอย่างอื่น (ไหว้เจ้าที่) แล้วเอามาปรุงเป็นอาหารถวายพระ ถือว่าเป็นเดนอาหาร จึงไม่สมควรประพฤติ

๕๐. พฤติกรรมก้าวร้าว



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพ

หนูมีคำถาม อยากขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางการประพฤติปฏิบัติตน ดังนี้ค่ะ

หนูมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงกับพ่อแม่ ขณะที่คุณพ่อยังมีชีวิตอยู่ หนูก็ได้ล่วงเกินท่าน ทั้งทางวาจา กิริยา ท่าทางก้าวร้าว ขึ้นเสียง โต้เถียง และอารมณ์ร้ายโมโห ทำให้ท่านเสียใจและแค้นใจอย่างมาก บางครั้งก็ด้วยคำพูดดูแคลน ทำด้วยโทสะจริตอันฉุนเฉียว และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกขณะ ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร เพราะบางทีเริ่มต้นด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ขณะนี้เหลือแต่คุณแม่อายุเลขเก้าแล้ว เวลาที่ต้องปรนนิบัติดูแล หนูมักเกิดโทสะจริต

ทุกคำพูดของท่านหรือการกระทำ มักทำให้อารมณ์ขุ่นมัว และทะเลาะเบาะแว้ง จนกระทั่งระยะหลังกลายเป็นขึ้นเสียง ข่มขู่ วางอำนาจทุกอย่างเหมือนคนโรคจิต หนูไม่เข้าใจตัวเอง ทุกวันนี้รู้สึกเครียดมาก คิดเสมอว่าท่านเป็นเจ้ากรรมนายเวร ของเรา เวลาที่ท่านโมโหหนูจะด่าว่าหนูด้วยคำหยาบคาย ซึ่งทำให้หนูเสียสติทุกครั้งไป

กราบขอความกรุณาท่านอาจารย์ช่วยชี้ทางออก

ซึ่งหนูทราบว่าถ้าอาจารย์บอกให้ไปกราบขอขมาพ่อแม่ หนูคงทำไม่ได้ เพราะมีอัตตาสูง ซึ่งไม่ทราบว่าทำไม ทั้งที่ใจอยากจะทำ แต่คิดว่าทำไม่ได้ เหมือนเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ ไม่ทราบว่าเพราะอะไร มีทางใดที่หนูจะออกจากวังวน วิธีการทำบาปนี้ได้หรือไม่คะ

คำตอบ

พฤติกรรมไม่ดี เกิดขึ้นจากเหตุที่จิตขาดสติกำกับ และมีโทสจริตมาก วิธีแก้ปัญหานี้คือ

ก. ทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจเกิดขึ้น ต้องให้อภัยเป็นทาน แล้วจิตจึงจะมีอารมณ์สงบเย็น (เมตตา) และใช้เมตตากำจัดอารมณ์ร้อน (โทสะ) ให้ดับไป

ข. นำตัวเองไปปฏิบัติธรรม จนมีสติและปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น แล้วใช้สติและปัญญาเห็นแจ้ง พิจารณาขันธ์ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เมื่อใดที่ขันธ์ทั้งห้า

(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เข้าสู่ความเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ความเห็นแก่ตัว (อัตตา) ที่อยู่ภายในขันธ์ ๕ ย่อมดับตามไปด้วย แล้วอารมณ์โทสะจะไม่เกิด ทำให้ผู้ดับอัตตาได้ มีอารมณ์สงบและเย็น (มีเมตตา)

ดังนั้น จึงแนะนำให้ผู้ถามปัญหาใช้วิธีการในข้อ ข. จะให้ผลที่แน่นอนและยั่งยืนตลอดไป

๕๑. ไหว้ตี่จู้

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

หนูมีเรื่องสงสัยคือว่า การที่เราไหว้ตี่จู้ หรือการที่เราไหว้ครูหมอตายาย (ผีบรรพบุรุษ) ซึ่งความเชื่อของคนใต้ เป็นการกระทำที่ผิดหลักศาสนาพุทธไหมคะ ทำได้ไหม คือหนูมีความปรารถนาจะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ถึงแม้จะไม่ได้ในชาตินี้ แต่ก็อยากปฏิบัติให้ตรงทางกับที่พระพุทธเจ้าสอนค่ะ

ถ้าหนูล่วงเกินอาจารย์ ทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ด้วยความตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี หนูขออโหสิกรรมจากอาจารย์ด้วยนะคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ผู้ใดปรารถนานำพาชีวิตให้เป็นไปแบบฆราวาส ถือว่าไม่ผิด ตรงกันข้าม ผู้ใดประสงค์นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ผู้นั้นต้องไม่ประพฤติตามที่บอกเล่าไป เหตุเพราะมีพฤติกรรมขวางทางพระนิพพาน

สุดท้ายอโหสิให้แล้ว

๕๒. คล้ายวันเกิดคุณพ่อ

คำถาม

กราบขอบพระคุณในเวลาของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร อย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลามาไขปัญหาให้ศิษย์ผู้เขลา

หนูมีเรื่องที่ไม่ทราบว่าจะทำหรือคิดอย่างไรดีค่ะ ในระหว่างสัปดาห์นี้ ซึ่งเป็นวันคล้ายวันเกิดคุณพ่อ หนูได้ตั้งจิตไว้ว่า จะลุกขึ้นใส่บาตรทุกเช้า ทั้งสัปดาห์ เพื่ออุทิศกุศลให้คุณพ่อ และเจ้ากรรมนายเวรของท่าน (คุณพ่อหนูยังมีชีวิตอยู่ค่ะ) แต่เช้าวันนี้ (วันที่สอง) กลับบังเอิญปิดประตูห้องน้ำทับจิ้งจกตาย ทั้งที่ค่อยๆ ปิด แต่ไม่ทันมอง เพราะเขาแอบอยู่ซอกบานพับ แต่เป็นครั้งแรกที่ได้ยินเสียงแปลกๆ จึงปล่อยมือจากประตูเห็นเขาดิ้นด๊อกแด๊ก สงสารมาก และเสียใจ เพราะความไม่ตั้งใจ ทั้งที่ตนพยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาศีล ๕ ซึ่งเหมือนจะไม่ยาก แต่มักผิดข้อ ๑ กับ ข้อ ๕ ในบางโอกาส

ตัดสินใจเด็ดขาดว่า ข้อ ๕ เลิกแน่นอนทำให้วันนี้ ไม่สบายใจ ใจนึงคิดว่าขออโหสิเขาที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่เพราะเขาตายทำให้ใจเราเศร้าหมอง

หนูต้องทำอย่างไร หรือคิดอย่างไรดีค่ะ เมื่อได้ผิดศีลไปโดยเจตนา หรือมิได้เจตนาก็ดี การทำบุญในวันนี้ หนูจึงอุทิศบุญให้กับจิ้งจกตัวนั้นแทนค่ะ

คำตอบ

เมื่อนำอาหารไปใส่บาตรพระแล้ว ต้องเรียนให้คุณพ่อทราบถึงกุศลกรรมที่ได้ประพฤติ เมื่อคุณพ่อเห็นลูกทำดีแล้วกล่าวคำว่า "สาธุ" หรือ "อนุโมทนาในกุศลกรรมของลูก" คุณพ่อจึงจะได้รับอานิสงส์ของบุญที่ลูกส่งให้

ไม่เจตนาปิดประตูให้ทับจิ้งจกจนได้รับบาดเจ็บหรือตาย ไม่ถือว่าเป็นบาป แต่หากผู้ถามปัญหา ยังถูกจิ้งจกผูกพยาบาท หรือจองเวร บาปจึงจะเกิดขึ้นได้ ดังนั้น เมื่อใส่บาตรแล้ว ต้องอุทิศบุญให้กับจิ้งจก ก่อนอุทิศให้คุณพ่อ

๕๓. ข้าราชการอยากบวช

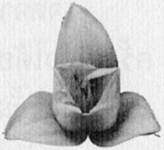
คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพ

กระผมเป็นข้าราชการ ตั้งใจจะบวชเพื่อพัฒนาจิต โดยมีเวลาในการบวช ๑-๒ เดือน อยากจะขอคำแนะนำว่าจะสามารถบวชเรียน และหาครูบาอาจารย์ชี้นำทางได้ที่ใดบ้าง ขอคำแนะนำที่ไม่ไกลจากบ้านนัก บ้านผมอยู่อำเภอบางละมุง จ.ชลบุรี

คำตอบ

การเข้าถึงธรรม มิได้อยู่ที่ครูผู้สอนกรรมฐานเพียงฝ่ายเดียว แต่อยู่ที่ตัวของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นหลัก แนะนำวัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการครับ



๕๔. ปรารถนาพุทธภูมิ

คำถาม

การปรารถนาพุทธภูมิถือเป็นความอยากหรือไม่ แล้วความอยากนั้นเป็นกิเลสหรือไม่

คำตอบ

ความอยากเป็นกิเลส แต่บุคคลจะนำพาชีวิตดำเนินไปในทางพุทธภูมิ ต้องประพฤติเหตุให้ตรง คือ บำเพ็ญบารมีให้ครบทั้ง ๓๐ ทัศ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ผลสัมฤทธิ์จึงจะเกิดขึ้นได้

๕๕. ได้ทุนเรียนดี

คำถาม

สวัสดีครับ อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมปัจจุบันอายุ ๓๒ ปี ย้อนกลับไปเมื่อตอนผมอายุ ๑๕ ปี ผมได้นั่งสมาธิ เพราะอยากไปพบไปเห็นน้องชายที่เสียชีวิตจากการจมน้ำ ก็ได้แต่นั่งสมาธิไปเรื่อยๆ ก็ไม่ได้พบน้องชายดังใจหมาย แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับผมในขณะนั้นคือ

- จดจำและเข้าใจในการเรียนโดยฟัง หรืออ่าน เพียงครั้งเดียวได้อย่างดีมาก จากเด็กเรียนไม่เอาไหน กลับดีขึ้นมาก จนถึงขั้นได้ทุนเรียนดีที่ ๑ ของทางโรงเรียนในปีนั้น
- หลับไม่มีการฝัน ล้มหัวลงหมอนก็หลับอย่างสบาย
- มีความสุขในการนั่งสมาธิ เหมือนกับว่าเวลาในการนั่งสมาธินั้นช่างผ่านไปรวดเร็วมาก
- ก่อนนอนแค่คิดอยากจะตื่นตอนไหน ก็สามารถตื่นได้ตรงเวลาโดยไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุก

แต่ด้วยในขณะนั้นยังเด็ก ติดเพื่อน อยากลองอยากรู้อะไรหลายอย่าง ทำให้ได้ทำความผิดไปค่อนข้างเยอะ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ยาเสพติดอย่างอื่นด้วย รวมทั้งลักขโมยเล็กๆ น้อยๆ บ้าง เพราะอยากได้เงินไปเสพยา สุดท้ายก็ขายยาเสพติดอยู่พักหนึ่ง ทะเลาะกับพ่ออย่างรุนแรง แต่ปัจจุบันได้เลิกกระทำดังกล่าวโดยสิ้นเชิงแล้ว จนถึงวัยทำงานก็หลงใช้จ่ายเกินกำลัง ทำให้มีหนี้สินมากมาย ผิดศีลโดยเฉพาะข้อ ๓ ไว้มาก เมื่อมีปัญหาไม่รู้จะทำอย่างไร จึงขอพึ่งธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ก็ได้แต่ฟัง อ่าน และได้ลองนั่งสมาธิ จิตก็สงบเป็นพักๆ ไม่สงบเหมือนครั้งตอนอายุ ๑๕ ปี เหตุเพราะผมได้สร้างกรรมและปัญหาไว้มากมายโดยความขาดสติ คงต้องทำให้ปัญหาทุเลาลงก่อนถึงจะปฏิบัติได้ ปัจจุบันผมได้ฟังการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์อยู่บ่อยครั้งที่ระลึกได้ ศีล ๕ ก็พยายามรักษา แต่ตอนนี้มันก็ติดเรื่องค่าใช้จ่าย ศีลข้อ ๒ และข้อ ๔ จึงไม่บริสุทธิ์ โดยผมพยายามที่จะแก้ไขให้ตัวเองเดินทางถูกที่สุด

คำถาม คือถ้าหากผมรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ผมจะกลับมาปฏิบัติธรรมจนถึงชั้นโสดาบันได้หรือไม่

คำตอบ

ในครั้งพุทธกาล สิริมามีปัญญาเห็นผิด จึงประกอบมิจฉาอาชีวะเป็นโสเภณีแห่งแคว้นมคธ ภายหลังได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ และได้รู้ว่าเมื่อตัวเองตายแล้วจะต้องเวียน

ไปเกิดอยู่ในภพนรก จึงเลิกอาชีพโสเภณีอย่างเด็ดขาด แล้วหันมาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา จนจิตบรรลุโสดาบันขณะยังเป็นฆราวาส และยังมีชีวิตอยู่ที่นั่นจนกระทั่งปัจจุบันนี้ ได้ตายลงแล้วไปโอปปาติกะ เป็นสิริมาเทพนารีโสดาบันในสวรรค์ชั้นที่หกจึงเรียกได้ว่า สิริมาเป็นผู้มีชีวิตมืดมา-สว่างไป เช่นเดียวกัน หากผู้ถามปัญหา เห็นความไม่ดีของตัวเอง แล้วหยุดประพฤติดังกล่าว หันมาปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา จนเข้าถึงมรรคผลได้แล้ว การมีชีวิตเป็นผู้มืดมาและสว่างไปจึงจะเกิดขึ้นได้

๕๖. แสงสว่างจากปลายอุโมงค์

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนองที่นับถือ

อาจารย์ครับ อาจารย์เชื่อกรรมในภพชาติก่อนๆ ไหมครับ?

ตอนแรกผมเองก็เฉยๆ กับเรื่องนี้ แต่พอเวลาผ่านไปจากเรื่องทุกข์ของผม คือครอบครัวแตกแยก ต่อมาตกงาน และผมพยายามดิ้นรนทุกทาง แต่เหมือนไม่มีแสงสว่างจากปลายอุโมงค์ ทุกวันนี้ตัวคนเดียว ไปติดต่อใครๆ หรือเพื่อนส่วนมากก็จะได้รับคำปฏิเสธ จิตใจยิ่งห่อเหี่ยว ไม่มีเรี่ยวแรง

ขอคำแนะนำจากอาจารย์ด้วยครับ จิตใจฟุ้งซ่าน อาจจะพล่านคิดไปในเรื่องแย่ๆ ตอนนี้ทำสมาธิทุกวัน ขอขมากรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรผม ขอให้ผมเจอทางออก

คำตอบ

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมรู้และยอมรับว่ากฎแห่งกรรมมีจริง เป็นกฎธรรมชาติที่มีอิทธิพลเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ ผู้รู้จริงแท้จึงประพฤติบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้พลังของบุญใหญ่ผลักดันชีวิต จึงจะพ้นไปจากอกุศลวิบากที่ตนกำลังเสวย นี่คือแสงสว่างที่รออยู่ปลายอุโมงค์ ผู้ถามปัญหาจะนำพาชีวิตดำเนินไปให้ถึงหรือไม่ก็เลือกเอาตามใจปรารถนาเถิด ผู้ใดไม่แพ้ใจตัวเอง ผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

๕๗. รู้ทันอารมณ์

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนองค่ะ

การรู้ทันความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกหงุดหงิด แล้วเรารู้ทันความรู้สึกนั้น ว่าเอ๊ะ นี่เรากำลังโกรธนะ หรือนี่เรามีอารมณ์หงุดหงิดนะ เมื่อรู้ทันอารมณ์ขณะนั้น

ก็พยายามดับความรู้สึกดังกล่าวไป การทำลักษณะนี้ ใช่เป็นการรู้สภาวธรรมหรือไม่คะ เพราะขณะเรารู้นั้นเป็นการดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิน่ะค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

ตามที่บอกเล่าไปเรียกว่า รู้สภาวธรรม (อารมณ์) ที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ถามปัญหา เป็นการรู้สภาวธรรมที่ค่อนข้างจะสาย ผู้ปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงสติและปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นความขัดใจดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ แล้วอารมณ์โกรธจะไม่เกิดขึ้น ผู้รู้จริงแท้มีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นดังนี้

๕๘. ทุกข์ใจอย่างมาก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนอง ที่เคารพอย่างสูงยิ่ง

หนูขออนุญาตเล่าความทุกข์ใจ ที่หนูมีก่อนที่จะถามคำถามท่านอาจารย์นะคะ ท่านอาจารย์คะ หนูมีความทุกข์ใจอย่างมากเหลือเกิน เรื่อง ความรัก ชีวิตครอบครัวค่ะ หนูมีแฟนคนแรก พี่เขาเป็นตำรวจภาคใต้ เป็นคนดีมากๆ เราวางแผนจะแต่งงานกัน แต่พี่เขาถูกโจรยิงเสียชีวิต หนูเสียใจมากๆๆๆ เหมือนโลกทั้งโลกพังลงมา ชีวิตมันมืดไปหมด หนูไม่มีโอกาส

จะมางานศพพี่เขา เพราะตอนนั้นหนูดูงานอยู่เมืองนอก หนูกลับมาอีกทีก็ได้แต่กระดูกพี่เขา หนูเสียใจมากๆ ไม่รู้จะหาคำพูดไหนมาบรรยายได้หมด

ต่อมาหนูมีแฟนคนที่สอง แฟนคนนี้ทำให้หนูเจ็บปวดมากๆ เขาเป็นตำรวจภาคใต้ค่ะ เราคบกันตั้งแต่เขาเป็นสิบตรีจนปัจจุบันเขาเป็น รตท. หนูกับเขา เราหมั้นกันแล้วค่ะ เขาสัญญาว่า ได้นายร้อยจะมาแต่งงานกับหนู แต่พอเขาได้นายร้อยก็เริ่มเปลี่ยนไป เริ่มมีเรื่องผู้หญิงเข้ามา ไม่โทรหาหนู และสุดท้ายเขาขอเลิกกับหนู เขาบอกว่า ๗ ปี ที่คบกับหนู ไม่เคยรักหนูเลย แต่ต้องทนอยู่กับหนูเพราะสัญญากับแม่หนูแล้วในวันที่หมั้นกับหนู อาจารย์คะวันที่เขาขอเลิกกับหนูและบอกว่าไม่เคยรักหนูเลย หนูตัวชาไปหมด หนูงงไปหมดเลยค่ะอาจารย์ แฟนคนนี้หนูช่วยเหลือเขามาตลอด ทั้งเรื่องเงินและเรื่องอื่นๆ อีกหลายอย่าง วิ่งหาซื้อเสื้อเกราะให้ เอาเงินเก็บของเราที่คิดว่าจะแต่งงานด้วยกันไปซื้อรถให้เขา (เขาถามหนูว่าจะแต่งงานหรือจะซื้อรถ)

เขาบอกว่าที่ทำงานเขาอยู่ไกลจากตัวจังหวัดมาก ถ้าใช้รถหลวงจะไม่ปลอดภัย อาจารย์คะ ชีวิตของคนรักกับการแต่งงานหนูจะเลือกอะไร ผู้หญิงเราก็ต้องเลือกชีวิตคนรักอยู่แล้ว หนูให้เขาเอาเงินที่จะแต่งงานไปซื้อรถเพื่อความปลอดภัยในชีวิตของเขา หนูคิดว่าเราสามารถที่จะเก็บเงินกันใหม่ แล้วค่อยแต่งงานกันก็ได้ ตอนนั้นเขาเพิ่งได้เป็น

นายร้อยใหม่ๆ ต้องขับรถเข้าตัวเมืองบ่อยๆ เขาบอกว่าไม่ปลอดภัยเวลาใช้รถหลวง อาจารย์คะช่วงก่อนจะสอบนายร้อย หนูก็วิ่งหาซื้อหนังสือเตรียมสอบให้ คบกันตั้งแต่เขาเงินเดือนแค่ ๖,๐๐๐ กว่าบาท เขาบอกว่าทนลำบากกับเขาหน่อยนะ เดี๋ยวพอได้นายร้อยได้เงินเดือนเยอะขึ้นเราก็สบายกันแล้ว จนพอเขาได้นายร้อยเงินเดือน ได้ประมาณเกือบ ๕๐,๐๐๐ บาท เขาก็ทิ้งหนูไปมีผู้หญิงอื่น ไม่คิดเลยค่ะว่าเขาจะเปลี่ยนไปขนาดนี้ หนูเสียใจมากๆๆๆ เจ็บปวดใจอย่างที่สุด วันที่เขาบอกเลิกกับหนู หนูกลั้นใจ บอกเขาว่าหนูขออโหสิกรรมกับเขา ทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่หนูเคยล่วงเกินเขาไว้ และหนูอโหสิกรรมให้กับเขาที่เขาทำหนู และหนูขอบคุณเขาที่ทนคบหนูมา ๗ ปีทั้งที่ไม่ได้รักหนูและหนูอวยพรให้เขาโชคดี มีความเจริญทั้งหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัว อาจารย์คะหนูพูดด้วยความสัตย์จริง วันที่หนูอวยพรและอโหสิกรรมให้เขา หนูพูดจากใจจริง ไม่ได้เสแสร้งไม่ได้ประชด และไม่ได้ด่าเขาเลยสักคำ อาจารย์คะ หนูโง่มากไหมคะที่ทำแบบนี้ ทั้งที่เขาขอเลิกกับหนูๆ ยังพูดดีกับเขาอีก

อาจารย์คะ เวลาที่หนูคบกับแฟนทั้งคนแรก และคนที่สองหนูไม่เคยนอกใจ หนูซื่อสัตย์มาตลอด ทั้งต่อหน้าและลับหลังแม้บางครั้งจะมีคนอื่นเข้ามาในชีวิตหนู ที่อาจจะดีกว่าแฟนหนูหนูก็เลือกที่จะปฏิเสธ เพราะหนูคิดว่า ไม่มีคำว่าดีที่สุด มีแต่ใจเราเท่านั้น ที่จะหยุดตรงคำว่าพอ

หนูขอเรียนถามท่านอาจารย์ค่ะ

๑. อาจารย์คะ หนูทำบาปกรรมอะไรหรือคะ? ทำไมหนูถึงเจอแต่ความผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งๆ ที่ในชีวิตนี้หนูมั่นใจว่าเวลาหนูคบใคร หนูซื่อสัตย์กับคนที่หนูคบมาตลอดทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่เคยนอกใจคนที่หนูคบ หรือแย่งชิงของใคร หนูเคยอ่านในหนังสือกฎแห่งกรรม ถ้าใครก็ตามชาติก่อนทำผิดศีลข้อไหนในแต่ละด้านมามากกว่า ๖๐% ในชาตินี้ก็จะมีปัญหาในเรื่องนั้นๆ ตามศีลข้อที่ตนเองผิด อย่างหนูถ้าในชาติก่อนทำผิดศีลข้อ ๓ ก็จะส่งผลให้ชาตินี้ ไม่สมหวังเรื่องความรัก ชีวิตคู่ครอง มีแฟนหรือสามีก็จะถูกนอกใจ ถ้าอย่างนั้นแปลว่าชาตินี้ทั้งชาติ หนูจะไม่มีวันสมหวังในเรื่องความรักบ้างเลยหรือคะ? ชาติก่อนหนูไม่รู้ว่าหนูทำอะไรมา แต่ในชาตินี้หนูมั่นใจว่าทั้งชีวิตของหนู ไม่เคยเบียดเบียนชีวิตคู่ของใคร และหนูซื่อสัตย์กับคนที่หนูคบเสมอ หนูต้องทำอย่างไร ถึงจะมีชีวิตคู่ที่ดีบ้างคะ?

๒. ทุกวันนี้หนูสวดมนต์ไหว้พระทุกคืน และวันธรรมดาหนูจะเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ ๑๕ นาที และในวันหยุดจะเพิ่มเป็นอย่างละ ๓๐ นาที เวลาหนูแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ควรจะเฉพาะเจาะจงให้เจ้ากรรมนายเวรอย่างเดียวจะได้ไหมคะ? หรือหนูจะต้องให้ทุกๆ คนเท่ากัน อย่างไหนจะดีกว่ากัน หรือจะทำให้หนูหมดทุกข์จากเรื่องความรักเร็ว

กว่ากันคะ และหนูจะต้องทำบุญอะไรเพิ่มเติมอีกไหมคะ นอกเหนือจากที่หนูบอกมา ถึงใช้หนี้กรรมให้เจ้ากรรมนายเวรได้หมดหรือเร็วขึ้น

๓. หนูเคยไปบรรยายให้ความรู้กับสามเณร และต้องทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หนูให้สามเณรตบมือ ท่านบอกไม่ได้อาบัติ หนูจะบาปไหมคะ ที่ทำให้ท่านต้องอาบัติ (หนูไปสอนมาแล้ว ๒ รุ่น รุ่นแรกหนูให้ตบมือไปแล้ว สามเณรไม่ได้บอกว่าอาบัติ ค่อยมาบอกเอาตอนที่หนูไปสอนรุ่น ๒) แต่หนูก็เปลี่ยนเป็นให้ท่านตีโต๊ะแทน อย่างนี้ท่านจะอาบัติไหมคะ หากท่านอาบัติ หนูจะบาปมากหรือเปล่า หนูไม่ได้ตั้งใจ แต่ตั้งใจให้ความรู้ท่านและต้องมีกิจกรรมตื่นตัว เพื่อไม่ให้ท่านเบื่อและมีสมาธิในการเรียน

สุดท้ายนี้ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่หนูได้เคยล่วงเกินท่านอาจารย์ ทั้งที่หนูตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ดี รู้และไม่รู้ก็ดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ดี หนูขออโหสิกรรมกับท่านอาจารย์ด้วยค่ะ และต้องขอโทษท่านอาจารย์ด้วยค่ะ ที่บางคำถามของหนูดูไร้สาระ ขอคุณพระศรีรัตนตรัยได้โปรดคุ้มครองท่านอาจารย์ให้มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาวอยู่เป็นมิ่งขวัญแก่ผู้ทุกข์ยากทุกคนด้วยเทอญ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ก่อนจากกับแฟนคนที่สอง ผู้ถามปัญหาได้อวยพรให้เขาโชคดี มีความเจริญในหน้าที่การงานและครอบครัว หากสิ่งที่บอกเล่าไปเป็นความสัตย์ ต้องปล่อยให้เรื่องในอดีตผ่านไปเหมือนลมพัดถูกต้องตัว พระพุทธโคดมได้ตรัสไว้ในทำนองที่ว่า "มนุษย์มีทรัพย์สมบัติเป็นห่วงผูกขา มีสามีภรรยาเป็นห่วงผูกมือ มีบุตรธิดาเป็นห่วงผูกคอ" ดังนั้น หากผู้ถามปัญหาหวังความเป็นอิสระในวันข้างหน้า ต้องไม่แสวงหาสิ่งนอกกายมาเป็นเครื่องถ่วงตัวให้หนัก ด้วยการปฏิบัติธรรมจนเกิดสติและปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว ความเป็นผู้มีโชคดี ย่อมเกิดได้ในวันข้างหน้า

(๒) ทุกครั้งที่มีการไหว้พระสวดมนต์ และปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญใหญ่ที่เกิดขึ้น ให้แก่เจ้ากรรมนายเวร จึงจะเป็นการปฏิบัติที่สมควร ขณะใดที่บุคคลยังมีเจ้ากรรมนายเวรตามทวงหนี้อยู่ ผู้รู้ที่ไม่จริงแท้ยังต้องอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวร จนกว่าจะชดใช้หนี้เวรกรรมได้หมดสิ้น ตรงกันข้าม ผู้ที่สามารถปิดอบายภูมิ (อริยบุคคล) ได้แล้ว ย่อมอุทิศบุญใหญ่ให้กับสรรพสัตว์อย่างถ้วนหน้า

อนึ่ง การชดใช้หนี้เวรกรรมให้หมดสิ้นเร็ว ต้องขอความเมตตาจากผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ช่วยกันอุทิศบุญใหญ่ที่แต่ละคนมี ใช้หนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ถามปัญหาด้วย

(๓) การบอกให้สามเณรตบมือ (ปรบมือ) โดยมีเจตนาให้เกิดสมาธิในการเรียน ไม่ถือว่าเป็นการประพฤติที่ผิดบาป เพราะมีเจตนาดี แต่เป็นการแนะนำที่ไม่ถูกตรงตามธรรม

สุดท้ายผมขออโหสิกรรมให้

๕๙. อ่านจนวางไม่ลง

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง วรอุไร

หนูมีโอกาสได้อ่านหนังสือ “ทางสายเอก” ของอาจารย์ประมาณกลางเดือน กรกฎาคม ๒๕๕๓ จำได้ว่า หนูหยิบหนังสือเล่มนี้อ่านจนวางไม่ลง ต้องอ่านให้จบเล่มภายในคืนนั้น หนังสือเล่มนี้ทำให้หนูกลับมาคิดทบทวนว่า ขนาดอาจารย์เป็นปรมาจารย์ทางวิทยาศาสตร์ อาจารย์ยังต้องยอมให้กับธรรมะของพระพุทธเจ้า จึงเป็นที่มาว่า หนูก็อยากรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า และทำให้หนูอยากพิสูจน์ว่าพระพุทธเจ้าธรรมของพระพุทธเจ้ามีจริงหรือแค่เป็นกลอุบายให้คนเราอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขเท่านั้น

จากนั้น หนูก็พยายามหาหนังสือธรรมะ มาอ่าน มาศึกษา และในช่วงเมษายน ๒๕๕๔ ได้ลองเข้าไปฝึกกรรมฐาน ๓ วัน ที่เวฬุวัน จ.ขอนแก่น เมื่อกลับมาบ้าน ก็มานั่งปฏิบัติเองบ้าง พร้อมกับอ่านหนังสือไปเรื่อยๆ จำได้บ้าง ไม่จำบ้าง และ

บางครั้งขณะทำงาน ก็จะฟังเสียงบรรยายธรรมของท่านเจ้าคุณโชดกไปด้วย ฟังไปเรื่อยๆ แบบยังไม่เข้าใจอะไร เหมือนฟังไว้เป็นข้อมูล จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้างค่ะ จนรู้สึกว่าตัวเองอ่านมาก็น่าจะพอประมาณ ฟังท่านเจ้าคุณโชดกก็ฟังแล้ว น่าจะถึงเวลาลงมือปฏิบัติจริงๆ ซะที พอช่วงกลางธันวาคม ๒๕๕๔ ตัดสินใจเข้ากรรมฐาน ๗ วัน ที่เวฬุวัน

ปี ๒๕๕๕ บอกตัวเองตั้งแต่ต้นปีว่าปีนี้จะตั้งใจฝึกปฏิบัติกรรมฐานให้ได้มากที่สุด เมื่อวันไหนหยุดงาน ๓ วัน หนูจะไปฝึกกรรมฐานที่สวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น ตอนนอนอยู่ที่เวฬุวัน ได้ลองฝึกนอนดูลมหายใจเข้าออก (ฝึกเองก่อนนอนเนื่องจากมีโอกาสได้ฟังธรรมของพระอาจารย์ท่านหนึ่งว่า ถ้าอยากเห็นตัวเองตาย ให้ลองนอนสมาธิดู) และได้รู้คำตอบจากการฝึกของตัวเองว่า ตอนตื่นตัวเองหายใจเข้า จากนั้นเมื่อกลับมาที่บ้านก็จะลองนอนดูลมหายใจ ฝึกไม่กี่วันก็เกิดเหตุการณ์แปลกๆ ขึ้น คือขณะที่นอนสมาธิ หูได้ยินเสียงคนเปิดประตูห้องนอน ทีแรกเข้าใจว่าน้องชาย ใจก็คิดว่าตัวเองล็อคประตูอยู่นะ ในระหว่างที่คิดนั้นก็รู้สึกว่าคนที่เดินเข้ามาเริ่มเดินวนตัวเรา (คล้ายๆ ว่ามาดูว่าเรากำลังทำอะไร) ตอนนั้นรู้ตัวว่าใจเต้นแรงมาก จิตเริ่มกลัวจากที่เริ่มต้นจากภาวนาหยุบหนอ พองหนอ พอสติรู้ว่าไม่ใช่น้องชายตัวเองแน่นอนคำภาวนาที่นึกได้ขณะนั้น คือ พุทโธ พุทโธ จนสิ่งนั้น เดินวนตัวเราครบ ๓ รอบ แล้วมาชะโงกหน้าดูหน้าเรา จากนั้นก็หาย

ไปพอรู้ว่าสิ่งนั้นหายไปแล้ว ตัวเองก็รีบลืมตาขึ้น เอามือจับที่ใจตัวเอง ก็รู้ว่าหัวใจเต้นแรงมาก ในคืนนั้นเลยตัดสินใจว่าไม่นอนสมาธิต่อแล้ว

หลังจากนั้น ถัดมาจำไม่ได้ว่าถึงเดือนไหม ใจยังอยากพิสูจน์ว่ามันคืออะไร ก็ตัดสินใจฝึกนอนสมาธิอีกครั้ง สักพักเข้าใจว่าตัวเองคงหลับในสมาธิ แต่จิตรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาอีกทีเมื่อจิตถูกกระชากให้เคลื่อนไหว ตอนนั้นก็ตั้งสติว่าเกิดอะไรขึ้นก็รับรู้ว่าตัวเองยังนอนภาวนายุบหนอ พองหนออยู่ แต่จิตเหมือนเคลื่อนที่ไปเรื่อยๆ โดยไม่มีจุดหมาย มีทั้งช่วงที่เป็นทางราบ และช่วงที่เหมือนจะเคลื่อนตกจากที่สูง ทางที่ไปค่อนข้างมืด แต่สว่างในระยะที่จิตมองเห็นความรู้สึกตลอดการเดินทางที่จิตเคลื่อนไปข้างหน้า ตัวเองรู้สึกหวาดเสียว แต่ก็ตั้งสติว่า ปล่อยไปเรื่อยๆ เพราะอยากรู้ว่าจิตจะไปไหน แล้วอยู่ดีๆ ตัวเองก็ลืมตาขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจ และพอวันต่อๆ มา ได้ลองฝึกนอนสมาธิอีก ก็ไม่มีอะไรแปลกๆ เกิดขึ้นอีกค่ะ

จนเมื่อตุลาคม ๒๕๕๕ หนูมีโอกาสได้ฝึกกรรมฐาน กับหลวงตาท่านหนึ่ง หลังจากนั้นเมื่อกลับมานั่งปฏิบัติที่บ้าน หนูก็มีอาการ ตัวโยก สั่น หัวโขกพื้น ขณะนั่งสมาธิ ช่วงเป็นใหม่ๆ สั่งหยุดเองได้ พอช่วงปลายตุลาคม สั่งหยุดเองไม่ได้ ต้องให้หลวงตาช่วยสั่งหยุดจึงหยุด แล้วก็จะมีอาการแบบนี้เรื่อยๆ จนบางวันหลวงตาท่านเหนื่อยค่ะ (บางครั้งจะถูกกดหัวลงกับ

พื้นดิน เวลาไปปฏิบัติที่วัดกับหลวงตา และกดลงที่นอนบ้าง เวลานั่งสมาธิในห้องนอน กดกลางกระหม่อม กดแบบกดจี้ๆ จนหัวสะบัด กดหูซ้าย หูขวา หน้าผาก บางทีก็จะกดแช่ให้อยู่นิ่งๆ อาการนี้หลวงตาบอกว่า ครูบาอาจารย์ท่านมาให้ของ) จากอาการโยก สั่น สะบัด หลวงตาท่านได้สื่อสารกับครูบาอาจารย์ บอกว่าให้หนูบวชชีให้ครูบาอาจารย์ และเจ้ากรรมนายเวร

ช่วงต้นเดือนธันวาคม ๒๕๕๕ ได้บวชชี ประมาณ ๗ วัน ในวันแรกหลังจากรับศีลแล้ว ในขณะนั่งปฏิบัติกรรมฐาน หลวงตาท่านได้มองเห็นว่า มีบรรพบุรุษอยู่ในตัวเราเป็นผู้หญิงแก่ผมสั้น ยุ่งเหยิง ตาแดง และมีผู้ชาย มีแต่กระดูกอยู่ในตัวเรา ที่ทำให้เราสั่นขณะนั่งสมาธิ หลวงตาได้เชิญออกจากตัวให้ค่ะ จากนั้นอาการโยก สั่น ก็ค่อยๆ เบาลง วันที่ ๔ ของการบวชเกิดอาการปีติ แบบไม่เคยเป็นมาก่อนในชีวิต น้ำมูก น้ำตาไหลขณะนั่งสมาธิ พอถอนสมาธิระหว่างจะแผ่เมตตา อยู่ดีๆ ก็ร้องไห้ จนกล่าวคำแผ่เมตตาไม่ได้ ในความรู้สึกขณะนั้น อยากให้ญาติ พี่น้อง พ่อแม่ เจ้ากรรมนายเวรทุกคน ได้มาร่วมรับรู้บุญที่ตัวเองได้ทำนี้ และหลังจากนั้น อาการโยก สั่นเวลานั่งปฏิบัติก็ไม่เกิดขึ้นอีก

ช่วงต้นเดือนมกราคม ๒๕๕๖ อาการโยก สั่น มือสะบัด เริ่มกลับมาอีก แต่ว่าอาการจะไม่ได้ตัวโยก หรือสั่นรุนแรงตลอดเวลาที่นั่ง เหมือนช่วง ๒ เดือนแรก แต่จะโยกเป็นช่วงๆ หน้าสะบัด มือสะบัดขึ้นลง เป็นช่วงๆ ซึ่งขณะนี้

เมื่อนั่งสมาธิแล้วจิตเริ่มนิ่ง อาการที่ว่า จะเกิดขึ้นทันที บางทีที่ไปสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิในที่ที่มีคนเยอะ หนูก็จะใช้วิธีถอนสมาธิ เพื่อไม่ให้มีอาการอย่างที่ว่าค่ะ (พอดีช่วงนี้หลวงตาท่านขึ้นถ้ำเชียงดาวค่ะ เข้าพรรษาถึงจะกลับมาขอนแก่นค่ะ)

ทุกครั้งที่มีโอกาส (ที่ใช้คำว่าบางโอกาส เพราะเมื่อรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้คำตอบ หรือให้ความสำคัญกับมันมากไป ก็จะหยุดคิดเรื่องนี้) หนูจะพยายามศึกษาอาการที่เกิดกับตัวเองขณะปฏิบัติ ก็จะมีกล่าวถึงเรื่องอาการของปีติต่างๆ รวมถึงความคิดเห็นต่างๆ ที่มีในอินเตอร์เน็ต หนูยังไม่อยากปักใจเชื่อว่ามันเป็นอาการโยกที่เกิดจากปีติ เพราะไม่อยากให้ตัวเองหลงระเริงว่าได้ปีติแล้ว อีกอย่างหนูกลัวว่า อาจเกิดจากสิ่งที่เป็นจิตอื่น เข้ามาแฝงตัวในสังขารนี้หรือเปล่า และพอเกิดอาการตัวโยกนี้ หนูก็ไม่ได้เข้าไปปฏิบัติกรรมฐานที่เวฬุวันอีก เพราะกลัวว่า คนที่ไม่เข้าใจจะคิดว่าหนูเป็นบ้า

เมื่อมีอาการตัวโยก สั่น หน้าสะบัด มือสะบัด หนูจะมีทั้งสั่งหยุด หยุดแล้ว สักพักก็เป็นอีก บางครั้งหนูก็จะกำหนดว่า สั่นหนอ สั่นหนอ ก็หยุด แต่ก็เป็นอีก บางครั้งหนูจะใช้วิธีแผ่เมตตาก็หยุดค่ะ แต่ไม่นานอาการก็กลับมาอีก (ทำตามที่หลวงตา และพระอาจารย์ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดป่ามหาวนาราม จ.ขอนแก่น ท่านแนะนำค่ะ)

นอกจากนี้แล้ว (ช่วงหลังจากที่หนูได้ฝึกกรรมฐานกับหลวงตา) เมื่อหนูนอนสมาธิ สักพัก ซึ่งคาดว่าตัวหนูหลับในสมาธิ จิตหนูจะตื่นขึ้นมาทันที เมื่อขาที่นอนเหยียดตรง จะขยับเปลี่ยนเป็นไขว้กันในท่าสมาธิ และมือที่วางแนบตัว จะขยับมาประสานมือขวาทับมือซ้าย แบบท่าสมาธิเพียงแต่อยู่ในอาการนอน บางครั้งเมื่อมือประสานกันแล้ว มือจะยกไปมาทั้งๆ ที่ประสานกันอยู่ แล้วตัวหนูจะดีดลุกขึ้นมาในท่านั่งสมาธิ ซึ่งพอลุกนั่งแล้วจะเป็นท่านั่งที่เหมาะเจาะมากๆ แบบว่าหนูไม่ต้องขยับให้เข้าที่เลยค่ะ เป็นท่านั่งที่นั่งสบายมากกว่าตอนที่หนูจัดท่านั่งสมาธิก่อนนั่งปฏิบัติค่ะ แรกๆ กลัว จนไม่กล้านอนสมาธิอีก จนมาช่วงเดือนเมษายน ๒๕๕๖ ตัดสินใจนอนสมาธิอีกครั้ง อาการเช่นนี้ก็ยังเกิดขึ้น ก็ยอมรับว่าตัวเองยังมีความรู้สึก กล้าๆ กลัวๆ กับอาการเช่นนี้ ทั้งอยากพิสูจน์ ทั้งกลัวค่ะ คือ ทุกครั้งที่เป็นเช่นนี้ ตัวเองจะตั้งสติแล้วถามว่า จริงๆ แล้วตั้งใจขยับเองหรือเปล่า หรือจิตตัวเองสั่งให้กายมันเคลื่อนไหวแบบนี้ไหม ก็จะนอนดูอาการที่กายขยับไปมาค่ะ แต่คำตอบที่ได้กับตัวเอง คือ จิตก็ไม่ได้สั่ง กายมันไปของมันเอง

จากที่เล่าให้อาจารย์ฟังข้างต้น หนูมีข้อสงสัย ขอเรียนปรึกษาท่านอาจารย์ว่า

๑. อาการที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิ เป็นอาการปีติหรือว่าเป็นกรรมเก่าหรือว่ามีจิตอื่นแฝงในสังขารนี้คะ หนูจะแก้อาการนี้ได้อย่างไรบ้างคะ

๒. เวลานอนสมาธิแล้วกายขยับ เปลี่ยนจากท่านอนมาเป็นท่าสมาธิ ตลอดจนตัวดีดลุกขึ้นนั่งในท่าสมาธิ เกิดจากอะไรคะ

๓. ช่วงกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ หนูมีโอกาสได้ฟังธรรมของหลวงพ่อกิตติศักดิ์ วัดป่าหนองหลุบ จ.ขอนแก่น ได้นั่งสมาธิพร้อมฟังธรรม ภายในไม่ถึง ๕ นาที น้ำมูก น้ำตาไหลตลอด แต่หนูก็กำหนดรู้และฟังธรรมต่อ เรียกว่าไหลตลอดจนหลวงพ่อเทศน์เสร็จค่ะ แต่จิตใจอิ่มมากค่ะ และช่วงประมาณ ๑ เดือน ให้หลังนี้ เวลาหนูอ่านเรื่องเล่า ประวัติพ่อแม่ครูบาอาจารย์ หรือฟังเสียงธรรม น้ำตาน้ำมูกมักจะไหลและร้องไห้ได้ง่ายๆ ค่ะ คือต้องมีทิชชูอยู่ใกล้ๆ ค่ะ (คือมันไม่ใช่แค่น้ำตาไหลน้ำมูกไหลเฉยๆ แต่มันคือร้องไห้ไปด้วยอ่านหนังสือไปด้วยค่ะ แม้แต่เมื่อสักครู่ก่อนตัดสินใจเขียนถึงอาจารย์นี้ หนูนั่งฟังชีวประวัติหลวงตามหาบัว ก็นั่งร้องไห้ไปด้วยค่ะ) อยากรู้ว่าจริงๆ แล้ว มันเป็นอาการปีติหรือบ้ากันแน่ค่ะ เพราะร้องไห้น้ำตาไหลได้ทันทีที่อ่านเรื่องเกี่ยวกับพ่อแม่ครูอาจารย์

สิ่งเหล่านี้หนูได้เล่าให้พี่ๆ ที่สนิทฟัง แต่ทุกคนก็ได้แค่ฟัง ซึ่งหนูคิดว่า มันน่าจะมีวิธีแก้ไขจากผู้รู้สักคน ซึ่งทำให้หนูนึกถึงท่านอาจารย์ค่ะ สุดท้ายนี้หนูขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์สนอง วรอุไร ผู้ชักนำให้หนูอยากพิสูจน์ธรรมของพระพุทธเจ้า จากหนังสือ "ทางสายเอก" ขออาจารย์ช่วยเมตตาให้ความกระจ่างในจิตหนูด้วยค่ะ หนูไม่ได้ตั้งใจลบหลู่

พระพุทธเจ้า แต่ด้วยหนูเกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า จึงทำให้หนูยังสงสัยบ้าง เข้าใจบ้าง ตามประสาคนที่ไม่มีประสบการณ์ทางธรรมะค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ข้อความที่เขียนไว้ในหนังสือทางสายเอก เป็นเรื่องราวที่ผู้ตอบปัญหา ซึ่งขณะนั้น (พ.ศ. ๒๕๑๘) เรียนจบหลักสูตรปริญญาเอกทางด้านวิทยาศาสตร์ แล้วไม่เชื่อคำสอนในพุทธศาสนา จึงได้ไปพิสูจน์สัจธรรมจนเข้าถึงความจริงสูงสุด (ภาวนามยปัญญา) ที่มนุษย์พึงเข้าถึงได้ จึงทำให้การคิด พูด ทำ ของตัวเอง เปลี่ยนมาเป็นพฤติกรรมที่ถูกตรงตามธรรมวินัย แล้วได้นำตัวเองเป็นแบบอย่างสอนผู้อื่นด้วยการทำให้ดู จนมีคนศรัทธาเลื่อมใสมากหลายบนแผ่นดิน ที่มีการนับถือศาสนาพุทธนี้

(๑) อาการที่เกิดขึ้นขณะนั่งสมาธิ มิใช่เป็นเรื่องของปีติ แต่เป็นอาการของจิตที่ขาดสติควบคุม สิ่งเลวร้ายจึงแฝงตัวเข้ามาใช้ร่างของผู้ถามปัญหาได้ ผู้รู้จริงแท้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการกำหนดว่า “รู้หนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการดังกล่าว (ตัวโยกสั่น มือสะบัด หน้าสะบัด ฯลฯ) หายไป แล้วจึงเอาจิตมาจดจ่อคำบริกรรมเดิมที่ทำอยู่

(๒) เกิดจากจิตขาดสติกำกับ หรือจิตที่มีสติอ่อน จิตที่สติอ่อน จิตวิญญาณอื่นจึงมาใช้ร่างกายของผู้ถามปัญหาได้

(๓) ผู้รู้ไม่จริง นั่งสมาธิพร้อมกับใช้หูฟังธรรม ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิด ตรงกันข้ามผู้รู้จริงแท้ ใช้จิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันขณะเพียงอย่างเดียว และเช่นเดียวกันการอ่านเรื่องเล่า อ่านประวัติบุคคลหรือฟังธรรม หากจิตไม่ขาดสติแล้ว อาการน้ำมูกไหล น้ำตาไหลหรือร้องไห้ จะไม่เกิดขึ้น

อนึ่ง ปฏาจารา แห่งเมืองสาวัตถี เป็นคนบ้า ไปไหนมาไหนไม่นุ่งผ้า ด้วยเหตุที่คนที่ตนรักได้ตายจากไปถึง ๖ คน วาสิฏฐีแห่งเมืองเวสาลีเป็นบ้าอยู่นานถึง ๓ ปี ด้วยเหตุที่ลูกตายจากไป เมื่อบุคคลทั้งสองได้มาฟังธรรมจากพระโอษฐ์ จึงมีสติกลับคืนมา (หายบ้า) แล้วทูลขอบวชเป็นภิกษุณี ปฏิบัติธรรมอยู่ไม่นานก็บรรลุอรหัตตผล

๖๐. คนพูดน้อย

คำถาม

กราบขออนุญาตเรียนสอบถามอาจารย์ค่ะ

๑) คือคุณพ่อหนูท่านเป็นคนไม่ค่อยพูด จึงไม่ค่อยให้พร อย่างมากท่านก็พูดแค่ว่า “ขอบใจ” เท่านั้น ไม่ทราบว่าทำอย่างไรดีคะ จึงจะให้ท่านอนุโมทนากับเราได้ หรือแค่ท่านคิดในใจก็พอ??

๒) ในโอกาสวันวิสาขบูชานี้ หนูจะพาคุณพ่อไปลองฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดอัมพวัน เนื่องจากโอกาสอำนวยและหนูเคยไปเรียนปฏิบัติมาครั้งหนึ่งแล้ว แต่กังวลเนื่องจากคุณพ่อหนูท่านติดบุหรี่ ซึ่งหนูแกล้งชวนท่านว่า หนูจะไปปฏิบัติธรรม อยากให้คุณพ่อไปเป็นเพื่อนจะสะดวกไหม ท่านว่าสะดวก และได้แจ้งท่านแล้วว่า สถานที่ปฏิบัติห้ามสูบบุหรี่ พ่อจะอดทนไหวไหม ท่านว่าไม่ต้องห่วง (เข้าใจว่าท่านอยากให้หนูสบายใจในการไปปฏิบัติ ส่วนหนูตั้งใจนำท่านไปศึกษาสักครั้งค่ะ)

กราบเรียนถามว่า สิ่งที่ได้กระทำไปแล้วนั้น หนูทำถูกต้องไหมคะ?

๓) คำว่า **ลาพุทธภูมิ** คืออะไรคะ?

สุดท้ายนี้ กราบขอบพระคุณในความเมตตาไขปัญหาให้ความกระจ่าง ขออโหสิกรรม หากมีกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมใดๆ ที่ได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ค่ะ ขอคุณพระคุ้มครองท่านอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

(๑) คำว่า "ขอบใจ" เป็นกุศลวจีกรรมที่แสดงความรู้สึกพอใจในความดีของผู้อื่นที่มีต่อตน

คำว่า "อนุโมทนา" เป็นกุศลวจีกรรมที่แสดงความยินดีตาม ยินดีด้วย หรือพลอยยินดี

ดังนั้น คำที่คุณพ่อพูดว่า "ขอบใจ" หมายความว่า คุณพ่อมีความยินดีที่ลูกได้ทำความดีให้แก่ท่าน

ส่วนคำว่า "พร" หมายถึง คำแสดงความปรารถนาดี ในศาสนาพุทธ บุคคลจะได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา (พร) ต่อเมื่อต้องทำเหตุให้ถูกตรง

(๒) ถูกต้องแล้ว

(๓) คำว่า "ลาพุทธภูมิ" หมายถึง บอกยกเลิกการนำพาชีวิตไปตามแนวทางของการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สุดท้ายอโหสิให้

๖๑. ถูกหรือผิด

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ผมมีข้อสงสัยในการปฏิบัติ

ข้อ ๑. จำเป็นต้องเดินจงกรมให้เท่าหรือมากกว่านั่งสมาธิหรือไม่

ข้อ ๒. กำหนดปวดหนอๆๆ เป็นสมถะ การเห็นการเกิดดับของอาการปวด เป็นวิปัสสนา ผมเข้าใจถูกหรือไม่

ข้อ ๓. เวลาเจอเวทนาปวดสุดๆ แล้วจะกำหนดปวดหนอต่อไป หรือจะกลับมากำหนดที่พองยุบ และเมื่อครบที่ตั้งเวลาไว้แล้ว ควรเลิกทำมาเดินหรือทนต่อไปดีครับ

ข้อ ๔. เวลาผมดูอาการปวด ดูให้เห็นการเกิดดับของมันผมทำถูกหรือไม่

ข้อ ๕. เวลากำหนดเดินซ้ายหนอขวาหนอ เป็นสมถะ พอเดินไปเจอแดดกำหนดร้อนหนอ จนความร้อนหายไปเป็นวิปัสสนา ผมเข้าใจถูกหรือไม่

ข้อ ๖. ถ้าทนพิจารณาเกิดดับของอาการปวดไปสุดๆ แล้วมันจะหายไปจริงหรือ

ผมติดขัดตรงเจอเวทนา ขอคำแนะนำในการปฏิบัติหน่อยครับ

คำตอบ

(๑) ไม่จำเป็น ทั้งนี้ขึ้นกับกำลังของสมาธิ หากสมาธิเริ่มลดลง ควรเปลี่ยนอิริยาบถ

(๒) กำหนดว่า "ปวดหนอๆๆ" จนกว่าอาการปวดหายไป แล้วเอาจิตมาจดจ่อ อยู่กับองค์บริกรรมเดิมที่ใช้บริกรรม อย่างนี้เป็นสมถภาวนา ส่วนจิตที่รู้ เห็น เข้าใจในอาการปวด (ทุกขเวทนา) ว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งในที่สุดแล้ว อาการปวดไม่ใช่เป็นสิ่งที่มีตัวตน (อนัตตา) การที่จิตเห็นในลักษณะนี้เรียกว่าเป็นการเห็นแจ้ง ผู้ใดมีจิตเห็นแจ้งแล้ว ย่อมมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเป็นวิปัสสนา สรุป : ตอบว่าถูกต้องครับ

(๓) เมื่ออาการปวดเกิดขึ้นแล้ว ไม่กำหนดอาการปวดให้หายไป แต่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับการภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ พฤติกรรมเช่นนี้ส่งเสริมให้โมหะเติบโตขึ้น ผู้รู้จริงแท้ย่อมไม่ประพฤติ

เมื่ออาการปวดเกิดขึ้นแล้วเลิกทำ เท่ากับเป็นการหนีปัญหา ผู้รู้จริงแท้ไม่แนะนำให้หนีปัญหา เพราะในวัฏสงสารนี้ไม่มีใครหนีใจตัวเองได้พ้น

เมื่ออาการปวดเกิดขึ้นแล้วทนปวดต่อไป ผู้รู้จริงแท้ไม่ประพฤติ แต่ผู้รู้จริงแท้ใช้สติและปัญญาเห็นแจ้ง ดับต้นเหตุของอาการปวดด้วยการนำเอาอาการปวดมาพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์

(๔) ผู้ใดใช้จิตที่ตั้งมั่นจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ตามดูอาการปวดว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่ออาการปวดเข้าสู่ความเป็นอนัตตาแล้วไม่กลับมาปวดอีก จิตจึงจะเป็นอิสระจากอาการปวดนั้น ผู้ที่เห็นเป็นเช่นนี้จึงจะเรียกว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกทาง

(๕) จิตของผู้รู้จริงแท้ ย่อมไม่รับเอาความร้อนของแดดมาปรุงเป็นอารมณ์ เพราะเห็นความร้อนเป็นอนัตตา อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเป็นวิปัสสนาภาวนา

(๖) พระพุทธโคดมตรัสให้ดับที่ต้นเหตุ ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติรับทันสิ่งที่เข้ากระทบ แล้วเห็นสิ่งกระทบดับไปตามกฎไตรลักษณ์ได้แล้ว เวทนาดังกล่าวจะไม่เกิดกับจิตของผู้มีสติสัมปชัญญะเช่นนี้

๖๒. จริตของมนุษย์

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

๑. ผมมีข้อสงสัยว่า เราจะทราบจริตของเราได้อย่างไร และควรเจริญสติอย่างไรให้ก้าวหน้ากับจริตของตนครับ

๒. ผมพยายามนั่งสมาธิ แบบมีสติจดจ่ออยู่กับลมเข้า-ออก เมื่อเกิดอาการคิดฟุ้งซ่าน ก็พยายามรู้ว่ากำลังคิดแล้วดึงกลับมาใหม่ ไปเรื่อยๆ แต่ก็ได้ไม่นานเท่าที่ควร อยากทราบว่าการปฏิบัติแบบนี้ถูกต้องหรือไม่ครับ

๓. จำเป็นหรือไม่ครับที่ต้องเดินจงกรม สามารถเจริญสติเพียงท่านั่งอย่างเดียวได้ไหม

ขอขอบคุณอาจารย์ ที่สละเวลามาช่วยตอบปัญหานะครับ

คำตอบ

(๑) จริตของมนุษย์มี ๖ อย่างได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ผู้ที่ลักษณะนิสัยชี้เด่นไปในทางใด ต้องเลือกบทกรรมฐานที่เหมาะกับจริตมาบริกรรม แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย อาทิ

ผู้มีราคจริต เด่นกว่าจริตอย่างอื่น

ควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในกสิณ ๑๐ เว้นวรรณกสิณมาบริกรรม

หรือควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอสุภะ ๑๐ มาบริกรรม

หรือควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอัปปมัญญา ๔ มาบริกรรม

หรือควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔* มาบริกรรม

หรือควรใช้กายคตาสติมาบริกรรม แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

ผู้ที่มีพุทธิจริต เด่นกว่าจริตอย่างอื่น ฯลฯ

ควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งกสิณ ๑๐ เว้นวรรณกสิณมาบริกรรม

หรือควรใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาบริกรรม

หรือควรใช้อุปสมานุสติ (ระลึกคุณของพระนิพพาน) มาบริกรรม

หรือควรใช้มรณสติ มาบริกรรม

หรือควรใช้อาหาเรปฏิกูลสัญญามาบริกรรม แล้วจิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

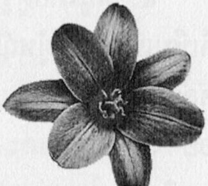
*อย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ เหมาะกับทุกจริต คือนำมาบริกรรมแล้ว จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

(๒) หากสติยังไม่กล้าแข็งพอที่จะตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่วแน่ ต้องกำหนดว่า "ฟุ้งหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการฟุ้งจะดับไป แล้วเอาจิตมาอยู่กับองค์บริกรรมเดิม จิตจึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น

(๓) การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถใหญ่ ทำให้จิตจดจ่อ (สติ) อยู่กับเท้าที่ก้าวย่าง ทำให้จิตตั้งมั่นได้ดีกว่านั่งภาวนา เว้นไว้

แต่ว่าผู้ใดมีสติกล้าแข็งแล้ว ทุกอิริยาบถย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

๖๓. มหาทาน



คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง

หนูมีเรื่องที่อยากจะขอความเมตตาให้ท่านอาจารย์ช่วยให้ปัญญาเป็นทานแก่หนูด้วยนะคะ

๑. การสร้างมหาทาน ได้แก่ การสร้างประโยชน์ต่างๆ เพื่อสาธารณะ และรวมถึงการถวายสังฆทาน ๗ วันด้วย หนูสงสัยว่าเหตุใดการถวายสังฆทานติดต่อกัน ๗ วัน จึงถือว่าเป็นมหาทาน และเหตุใดจึงเป็นการทำบุญที่คนในสมัยพุทธกาลเลือกที่จะทำ เมื่อต้องการตั้งจิตอธิษฐานในเรื่องที่สำคัญๆ คะ?

๒. การเจริญพละ ๕ หมายถึง การทำสมาธิโดยใช้คำทั้ง ๕ เป็นองค์ภาวนา หรือหมายถึงการทำให้ตัวเรามีคุณสมบัติทั้ง ๕ ข้อนั้นคะ? เช่น ตัวแรกคือศรัทธา การเจริญในข้อนี้ได้มาจากการฟังธรรม ใช่หรือไม่คะ?

๓. หนูเคยมีอาการเห็นขณะจิตพองและแฟบไป เห็นจิตที่ยินดีกับอาหารอร่อย พอเห็นแล้ว อารมณ์ต่างๆ ทั้งน่าพอใจและไม่น่าพอใจก็หายไปทันที อาการอย่างนี้คืออะไรหรือคะ

ท่านอาจารย์ แล้วหนูควรปฏิบัติต่อไปอย่างไร จึงจะได้รับประโยชน์มากขึ้นคะ?

๔. หนูเคยดูรูปดาราสวยๆ ในหนังสือ แล้วในฉับพลันก็เห็นเป็นภาพผู้หญิงสวยเปลี่ยนเป็นบวมอืด ผิวพรรณเขียวคล้ำน่ากลัวมาก แล้วก็ตกใจผงะจนต้องปิดหนังสือ อาการอย่างนี้คืออะไรคะ? แล้วหนูควรพัฒนาจิตต่อไปอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์มากขึ้นคะ?

๕. การที่หนูเคยฝันว่าพระพุทธเจ้าเสด็จตรงมาหาหนูตอนที่กำลังสักการะโบราณสถานของสมัยพุทธกาล และครั้งหนึ่งขณะนั่งสมาธิ ได้เคยเห็นพระพุทธเจ้าขณะกำลังจะเสด็จออกแสดงธรรม มีพระอานนท์คอยดูแลต้อนรับ อยู่ในห้องโถงโบราณที่มีคนนั่งรอฟังธรรมเป็นจำนวนมาก การฝันหรือได้เห็นภาพเหล่านี้ในสมาธิ หมายถึงการที่หนูจะมีโอกาสมีดวงตาเห็นธรรมโดยไม่ช้านานใช่หรือไม่คะ หรือหมายถึงการที่หนูเคยอยู่ในเหตุการณ์นั้นมาก่อนในอดีตชาติคะ?

๖. การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิด "ปัญญาเห็นแจ้ง" จิตเป็นอิสระต่อสรรพสิ่ง เข้าถึงกฎไตรลักษณ์ ขอให้ท่านอาจารย์โปรดแนะนำครูบาอาจารย์ หรือสำนักปฏิบัติธรรมที่จะสอนวิธีบรรลุเป้าหมายนี้ให้หนูด้วยเถิดนะคะ

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

คำตอบ

(๑) คำว่า "มหาทาน" หมายถึง ทานที่ให้แก่คนหมู่มาก การถวายสังฆทานจึงเป็นมหาทานได้ เหตุที่คนโบราณสร้างมหาทานติดต่อกัน ๗ วัน เพื่อให้จิตได้อานิสงส์มากยิ่งขึ้น ดังนั้นคนที่มาเกิดในครั้งพุทธกาลหรือครั้งก่อนพุทธกาล จึงนิยมที่จะบำเพ็ญมหาทานอย่างน้อย ๗ วัน เพื่อต้องการให้มีบุญบารมีสั่งสมมาก และงานของสังคมในสมัยนั้นยังมีไม่มากเหมือนปัจจุบัน เขาจึงมีความพร้อมและศรัทธาในการบำเพ็ญมหาทานมากกว่าคนในยุคปัจจุบัน จึงบำเพ็ญมหาทานได้ยาวนานกว่า

(๒) การเจริญพละ ๕ หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีคุณธรรม (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ทั้งห้าอย่างกล้าแข็ง แล้วจิตจึงจะมีกำลังต้านทานอำนาจของมารทั้งห้า (กิเลสมาร ขันธมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร มัจจุมาร) ได้ นอกจากการฟังธรรมแล้ว การเข้าใกล้และพูดคุยไต่ถามกับผู้ทรงคุณธรรม ย่อมทำให้ศรัทธามีกำลังเพิ่มมากขึ้น

(๓) การเห็นจิตมีอาการพอง มีอาการแฟบ เป็นเรื่องของจิตที่มีสติกำกับ จึงสามารถจดจ่ออยู่กับการเห็นนั้นได้ การเห็นอารมณ์ที่น่าพอใจและอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เป็นการเห็นของจิตที่มีสติเกือบจะสมบูรณ์ จิตที่มีกำลังของสติกล้าแข็ง ย่อมเห็นสิ่งที่กระทบดับไป และเกิดปัญญาเห็นแจ้งขึ้นทันที จึงจะวางสิ่งกระทบที่ไม่มีตัวตน แล้วจิตว่างเป็นอุเบกขา ดังนั้น

หากผู้ถามปัญหาปรารถนานำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร จงเร่งความเพียรพัฒนาจิตให้มีคุณธรรมในพละ ๕ อยู่ทุกขณะตื่น แล้วความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

(๔) ปัญญาเห็นแจ้งย่อมเห็นความสวยงามเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน คือความสวยความงามไม่มีอยู่จริง ดังนั้นจงพิจารณาความสวยความงามบ่อยๆ จนกระทั่งจิตเป็นอิสระจากกิเลสกามนั้นๆ แล้วจิตย่อมเป็นอิสระจากสิ่งที่ถูกเห็น

(๕) ที่เห็นนั้นเป็นสุภนิมิตที่บ่งชี้ว่า ในอนาคตผู้ถามปัญหาย่อมมีโอกาสเข้าถึงสภาวธรรมที่เห็นนั้นได้

(๖) แนะนำให้ไปฝากตัวเป็นศิษย์ แล้วปฏิบัติธรรมอยู่กับท่านเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แล้วอิสรภาพที่สมบูรณ์ของชีวิตย่อมมีมาในวันข้างหน้า

๖๔. ทำไม่ดีกับพ่อ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองด้วยความเคารพ

ได้ฟังอาจารย์ผ่านทางเว็บไซต์แล้วได้ทำให้ได้รับความรู้และเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของตัวเองแต่ยังไม่หมดค่ะ มีเรื่องกวนใจในความผิดที่ตัวเองได้ทำไว้กับพ่อ แล้วมาผุดให้จิตใจขุ่นมัว คือว่าเคยโกรธพ่อที่ไม่ช่วยน้องสาว ตอนที่น้องเดือดร้อนซึ่งไม่เกี่ยวผลประโยชน์ของตัวเองเลยค่ะ มีวันหนึ่ง

พ่อตามไปเที่ยวด้วย ไปเดินซื้อของที่เมืองทองธานี พร้อมกับลูกๆ ของหนู แล้วหนูเดินปล่อยให้ลูกๆ ดูพ่อหนู แล้วหนูปล่อยให้พ่อนั่งหลับที่เก้าอี้โดยที่ไม่ได้คิดว่าพ่อเหนื่อยหรือเปล่า ภาพนั้นยังติดตาหนูอยู่เลย หนูได้ซื้อดอกไม้มากราบขอขมาพ่อแล้ว แต่ภาพนี้ก็มาหลอนหนูตลอด ทำให้หนูไม่สบายใจเลย จะทำยังไงได้บ้างค่ะ

กราบรบกวนอาจารย์ช่วยชี้แนะหนูหน่อยนะคะ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ด้วยนะคะ

คำตอบ

กราบขอขมาพ่อหนึ่งครั้ง แล้วยังมีสิ่งหลอนใจอยู่ ต้องขอขมาซ้ำหรือขอขมาทุกครั้งที่มีโอกาสเปิดให้ คือต้องขอขมาไปเรื่อยๆ จนกว่าภาพหลอนใจจะหมดไป

๖๕. นั่งสมาธิทุกคืน

คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ครับ

ผมปฏิบัตินั่งสมาธิโดยจำวิธีการต่างๆ ที่ลงไว้ในหนังสือหรือไม่ก็ในอินเตอร์เน็ต ทุกวันนี้ผมนั่งสมาธิทุกคืนที่มีโอกาสครั้งละ ๓๐ นาที โดยไม่มีการสอบอารมณ์ แค่อยากให้จิตคิดสิ่งดีๆ ทำสิ่งดีๆ และอยากได้ปัญญาช่วยเรื่องต่างๆ ในปัจจุบัน

ให้ดีขึ้น ก็เลยเกิดความสงสัย ไม่รู้จะไปถามใคร ว่าตนเองนั้นปฏิบัติถูกทางหรือไม่ เช่นพอเริ่มนั่งสมาธิก็ค่อยๆ ไล่ระดับจากความไม่สงบ กึ่งสงบ แล้วสงบ จนใจตนเองคิดว่าถึงความว่างเป็นบางขณะ ตัวและหัวจะรู้สึกว่าวิ้งๆ ว่างสบาย มีความสุขอิ่มเอิบใจ (แต่ในความเป็นจริงปัจจุบัน มีปัญหามากมายในชีวิต) นั่งแล้วสบายใจก็พอจะได้ ไม่คิดมาก ถ้าไม่เกิดปัญหาก็คงไม่ได้นั่งสมาธิ แต่พอเลิกนั่ง ขาผมชาทั้ง ๒ ข้าง อาการนี้เป็นมา ๓ วัน แต่ก่อนไม่เคยเป็น ขาชาจนต้องคลาน ประมาณ ๕ นาที จึงหายเป็นปกติ เหตุที่ขาชาเป็นเรื่องปกติ ใช่หรือไม่ครับ

ผมไม่มีอาจารย์สอนปฏิบัติโดยตรง จึงอยากขอให้อาจารย์เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ว่าสิ่งที่ผมทำถูกหรือไม่ เพราะไม่รู้ว่าผู้ที่ปฏิบัติถูกทาง มีอาการและอารมณ์เป็นเช่นไร

กราบขอบคุณอาจารย์ที่เคารพ

คำตอบ

คิด พูด ทำ เป็นพฤติกรรมของมนุษย์

คำว่า “ดี” หมายถึง ต้องมีพฤติกรรมไม่ผิดกฎหมาย หรือไม่ผิดศีลหรือไม่ผิดธรรม หากปรารถนาให้เรื่องต่างๆ ดีขึ้น ต้องคิด พูด ทำ แต่สิ่งดีงาม (คุณธรรม) เช่น

ประพฤติตนมีศีลคุมกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งดีงาม

ประพฤติตนมีสัจจะคุมกาย วาจา ใจ เป็นสิ่งดีงาม

ประพฤติตนมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีอุปการคุณ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ หน่วยงาน แผ่นดินเกิด ฯลฯ เป็นสิ่งดีงาม

ประพฤติตนมีอิทธิบาท ๔ สนับสนุนการทำงาน เป็นสิ่งดีงามต่างๆ เหล่านี้ หากผู้ถามปัญหาประพฤติได้แล้ว ความสวัสดีของชีวิตจึงจะเกิดขึ้นได้

สุดท้ายเพื่อไม่เป็นการเสียเวลาเปล่า ในการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรม ต้องแสวงหาผู้ที่สอนถูกตรงตามธรรม หรือแสวงหาผู้เข้าถึงธรรมได้แล้วเป็นผู้ชี้แนะ และหากเมื่อใดผู้ถามปัญหาพัฒนาตนเอง จนมีพฤติกรรมถูกตรงตามธรรมวินัย ย่อมเป็นศิษย์เป็นครูกับผู้ตอบปัญหาโดยปริยาย

๖๖. อยากมีจิตที่เบิกบาน

คำถาม

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

กราบท่านอาจารย์สนอง วรอุไร (ท่านผู้ให้ความรู้เข้าใจในธรรม แด่ข้าพเจ้าและทุกๆ คน) ด้วยข้าพเจ้าขอเมตตาจากท่าน ด้วยอยากมีจิตที่เบิกบาน ศึกษาในธรรมเสมอ ด้วยยุคปัจจุบันคนไม่ดีมาเกิดเยอะมากจริง มีจริง เห็นจริง เหตุการณ์ดังกล่าวข้างล่างนี้ทำให้จิตหดหู่ กังวล ข้าพเจ้าควรภาวนาอธิษฐานเช่นไร และคิดทำอย่างไรดี ในสภาวะเหตุการณ์ดังกล่าวนี้

ขอเล่าเหตุการณ์ค่ะ บ้านหนูอยู่ติดกับบ้านที่ลูกเขาติดยาและจำหน่าย บ้านเยื้องถัดออกมาฝั่งหน้าก็เป็นบ้านเช่า บ้านเช่ามีกลุ่มคนงาน มีทั้งติดยา สักทั้งตัวก็มี (ดูเหมือนจะมาจากฮ่องกง) กลางวันก็เคาะตีโลหะเสียงดัง (ท่อแอร์) กลางคืนก็เสียงดัง และพวกเขามีรถ ๓-๔ คันจอดเรียงบนถนนหน้าบ้าน และบ้านใหญ่อีกหลังหนึ่งซึ่งถัดมาจากบ้านเช่ากลุ่มนี้ ก็กำลังจะขายทิ้ง และมีแนวโน้มว่า หัวหน้ากลุ่มบ้านเช่านี้ กำลังจะติดต่อซื้อเพื่อเข้าอยู่อาศัย

สุดท้ายขอให้ท่านอาจารย์สนอง วรอุไร มีพลานามัยแข็งแรง เพื่อโปรดเมตตาต่อมวลมนุษย์ ผู้ปรารถนาพ้นจากอบาย ด้วยข้าพเจ้าขออนุโมทนามหาบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ที่ท่านมีต่อผู้เจริญและผู้ทุกข์ยากทั้งหลาย

ขอกราบนอบน้อมท่านด้วยใจอันบริสุทธิ์ยิ่ง

คำตอบ

ผู้ใดพัฒนาจิตตนเองให้มีสติปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมองคนไม่ดีเป็นครูสอนใจตัวเองว่า เราจะไม่ประพฤติไม่ดีเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีเหมือนเขา

อนึ่ง คนที่มีกำลังสติอ่อนอยู่ในดวงจิต ย่อมเอาความไม่ดีของคนอื่น มาเป็นกิเลสทับถมใจตัวเอง ดังนั้นควรพัฒนาจิตให้ได้ตามที่ชี้แนะมาแต่แรก แล้วจิตย่อมเป็นอิสระจากความไม่ดี (กิเลส) ของคนอื่น ดังที่ผู้มีความเป็นสัพพัญญูได้ตรัส

ไว้ว่า "ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติธรรม" นั้นเป็นเรื่องจริงแท้แน่นอน

๖๗. ปรทัตตูปชีวีเปรต

คำถาม

กราบเท้าท่านอาจารย์ครับ

ผู้ที่ตายไปเกิดเป็นปรทัตตูปชีวีเปรตเท่านั้น ที่ต้องการบุญจากการอุทิศ แต่มีเงื่อนไขว่า เขาต้องมาอนุโมทนาบุญ จึงจะได้รับส่วนบุญที่มีผู้อุทิศไปให้ หากตายไปเกิดอยู่ในภพอื่นที่เป็นสุคติ เขามีบุญมากอยู่แล้ว จึงไม่ต้องการบุญจากการอุทิศ หรือไปเกิดในภพที่การสื่อสารไปไม่ถึง หรือภพที่ต้องเสวยอกุศลวิบากล้วนๆ ก็มารับบุญไม่ได้เช่นกัน

ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว การที่ผมทำบุญแล้วอธิษฐานจิตถวาย นำส่ง อุทิศ และขออโหสิเจ้ากรรมนายเวร ให้ทุกวันบางวันๆ ละ ๓ เวลาได้ประโยชน์อย่างไรบ้างครับ

คำตอบ

คำว่า "เจ้ากรรมนายเวร" หมายถึง ผู้เคยมีกรรมมีเวรแก่กัน

คำว่า "กรรม" หมายถึง การกระทำ มนุษย์ทำกรรมได้ ๓ แบบคือ มโนกรรม วจีกรรม กายกรรม

คำว่า "เวร" หมายถึง ความพยาบาท, ความปองร้าย หรือที่ให้ผลเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ (บาป)

การกระทำใดที่เป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนสัตว์ (รูปนาม) อื่น การผูกพยาบาทหรือการปองร้ายย่อมเกิดขึ้น มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง ที่เวียนตายเวียนเกิดนับภพชาติไม่ถ้วน (อนันต์) คราใดที่มนุษย์ประพฤติเบียดเบียน ย่อมมีเจ้ากรรมนายเวรเกิดขึ้น มีอนันต์เช่นกัน เจ้ากรรมนายเวรใดตามทวงหนี้เวรกรรมได้ก่อน แล้วได้อนุโมทนาบุญที่เกิดจากการอุทิศ ผู้เห็นถูกนิยมอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร อยู่เสมอ หรืออุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่นึกได้ เมื่อใดที่เขาเลิกทวงหนี้ ผู้อุทิศบุญย่อมเป็นอิสระ คือ ไม่นึกถึงเจ้ากรรมนายเวรนั้นอีกต่อไป ท่านเจ้าคุณโชดกสอนผู้ตอบปัญหาให้อุทิศบุญทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จรอบวัน

๖๘. เข้าสมาธิได้เร็วขึ้น

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ค่ะ

หนู อายุ ๔๑ ปี หนูปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสี่มาเป็นระยะเวลา ๓-๔ ปีแล้วค่ะ แล้วปีนี้หนูมาฝึกกรรมฐานเป็นประจำที่วัดมหาธาตุฯ ค่ะ รู้สึกว่าสติได้พัฒนาขึ้นมากค่ะ สามารถเข้าสมาธิได้เร็วขึ้นค่ะ กลับมาปฏิบัติต่อที่บ้านก็ยากเหมือนเดิม

ไม่ง่ายดายเหมือนที่วัดเลย ตอนอยู่ที่วัดกำหนดอิริยาบถย่อยตลอด ไม่ส่งใจไปเรื่องอื่น พอถึงเวลาปฏิบัติ สมาธิก็เกิดง่าย การเดินไปของสมาธิ เหมือนเครื่องบินที่กำลังขึ้น และมีสะดุดตอนเปลี่ยนระดับชั้นบรรยากาศ เหมือนตกหลุมอากาศเลย แล้วสมาธิก็สงบนิ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในขณะนั้นรับรู้ได้เหมือนเราอยู่ในห้องๆ หนึ่ง สุข สงบ เงียบ รับรู้ว่าภายนอกมีเสียงอะไร มีอะไรเกิดขึ้น แต่ก็สักแต่ว่ารู้ เขาไม่สามารถเข้ามากระทบจิตเราได้เลยค่ะ

ปัญหาคือ หนูกลัวผีมาก เหตุเกิดเมื่อคืนขณะนั่งสมาธิค่ะ สมาธิกำลังมีกำลังดีทีเดียว แล้วก็มีเสียงที่พื้นดังใกล้ๆ ตัวถึง ๓ หน เป็นดังครั้งเดียวแล้วดับคล้ายแมลงปีกแข็งกลิ้งตัวอยู่ที่พื้นไม้ ทั้งด้านข้างและด้านหลัง ก็กำหนดเสียงหนอ รู้หนอ เสียงเขาหายไปแล้ว แต่ครั้งที่ ๔ ดังรัวเข้ามาเหมือนจะถึงตัวอย่างรวดเร็ว จนกลัวและตกใจจนต้องลืมตา และมองค้นหาที่มาของเสียงค่ะ แต่ไม่มีอะไรเลย พอหลังจากไม่เจออะไร หนูก็เลิกนั่ง แล้วลุกออกจากห้องพระมาอยู่ที่ห้องนอนแทน สักพักก็ได้ยินเสียงเปิดประตูเข้ามา จนทำให้ตกใจมาก กำหนดแทบไม่ทัน แต่ตอนนั้นหนูอยู่บ้านคนเดียว และประตูก็ยังปิดเหมือนเดิม (หนูเคยเจอเสียงที่กระทบพื้นแบบนี้เมื่อครั้งหลังกลับจากคอร์สปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อวันที่ ๑-๗ พ.ค. ที่ผ่านมาแล้ว ๒ วันติดต่อกันตอนนั่งสมาธิค่ะ) หรือสิ่งประหลาดพวกนี้จะเกิดตอนสมาธิเรามีกำลังค่ะ แต่หนูไม่ยอมให้ความ

กลัวนี้มาขวางกั้นไม่ให้ปฏิบัติต่อเด็ดขาด แต่ก็ต้องขอตั้งสติดีๆ ก่อน ถึงตอนนี้ยังกลัวและสงสัยไม่หายเลยค่ะว่าคืออะไร ทำไงดีคะ ต้องสวดมนต์บทไหนหรือควรกำหนด ตั้งจิตอย่างไรดีคะ กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ท่านเจ้าคุณโชดกได้พูดกับพระบวชใหม่ (ผู้ตอบปัญหา) ว่า "ธรรมะของพระพุทธเจ้า ต้องเอาชีวิตเข้าแลก" พระบวชใหม่จึงได้ทำเป็นคนโง่ จึงเชื่อและทำตามคำบอกกล่าว (หนังสือทางสายเอก) ผลปรากฏว่าได้ดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้น และเมื่อ ๑๓ ปีที่ผ่านมา ผู้ตอบปัญหาได้ไปกราบและสนทนาธรรมอยู่กับหลวงปู่สุภาที่จังหวัดภูเก็ต ได้สนทนากันถึงเรื่องวิกฤตของชีวิต หลวงปู่ฯ เล่าว่า "มีอยู่คืนหนึ่งในเมืองญวน (เวียตนาม) ได้นั่งปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าองค์เดียว ได้มีงูใหญ่มาเขมือบและกลืนท่าน จากปลายเท้ามาจนถึงบั้นเอว" หลวงปู่ฯ ผ่านวิกฤตนั้นมาได้ด้วยพูดกับงูใหญ่ว่า "ชีวิตนี้ไม่เสียดาย ตั้งแต่บวชเป็นพระปฏิบัติธรรมก็ด้วยหวังพระนิพพาน ดังนั้นหากจำเป็นต้องตายก็ขอให้ได้นิพพาน" งูใหญ่จึงได้คายหลวงปู่ออกจากปากและมีชีวิตอยู่รอดมาจนทุกวันนี้

เหตุการณ์ที่บอกเล่ามา จะผ่านไปด้วยดีต้องเอาชีวิตเข้าแลก แล้วจึงจะได้ดวงตาเห็นธรรม ... สู้

๖๙. บุญบาปมีจริง

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ดิฉันได้อ่านพบเว็บไซต์กัลยาณธรรม และมีการถามตอบปัญหาที่น่าสนใจ จึงขอเรียนสอบถามท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. ดิฉันอายุ ๓๔ ปี เข้าวัดปฏิบัติธรรมตามโอกาสสมควรมาแล้ว ตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี พอดี ปฏิบัติได้ ๔ ปีแล้ว เชื่อในบุญบาปมีจริงและการปฏิบัติโดยให้ทาน รักษาศีล และเจริญจิตตภาวนาให้ผลระดับหนึ่งเป็นที่พอใจ และจะทำไปโดยวิธีอานาปานสติภาวนา ที่พบชัดเจนคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลงชัดเจน ปัจจุบันบำเพ็ญบารมีด้วยปรารถนามรรคผลนิพพาน ปัจจุบันดิฉันเป็นโรคหอบหืดทั้งที่ตั้งแต่เด็กไม่เป็นมาเป็นตอนอายุ ๓๐ ตอนเริ่มปฏิบัติธรรม ดิฉันก็อยากหายเหมือนกัน แต่ไม่หายก็ไม่เป็นไร การปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้ดิฉันหายจากโรคนี้ด้วยธรรมะรักษาบ้างหรือไม่คะอาจารย์

๒. ดิฉันมีลูกชาย ๑ คน เป็นโรคหอบหืดตั้งแต่เด็ก แกมีปานดำรูปใบโพธิ์ที่ต้นขาขวา ตอนท้องฝันว่าผู้ชายใส่ชุดขาวเคาะประตู ดิฉันเปิดประตูรับและมีความรู้สึกบอกว่าผี แล้วก็สะดุ้งตื่น เขาเป็นเด็กไม่ค่อยแข็งแรง การเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี ตอนนี้อายุ ๘ ขวบ ชอบไปทำบุญตักบาตร เกือบทุกวันกลัวผี ช่วยงานพ่อแม่ตามสมควร ดิฉันอ่านพบว่าคนที่มีปานดำ

รูปใบโพธิ์ เป็นบุคคลที่มาบำเพ็ญบารมีเป็นพระพุทธเจ้า จริงหรือไม่ค่ะอาจารย์

๓. ปัจจุบันดิฉัน ให้ทาน รักษาศีล และภาวนาอย่างต่อเนื่อง ตามแนวของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญโญ ชีวิตมีความสุขมากกว่าครั้งยังไม่ปฏิบัติ และเห็นได้ว่าชีวิตเราไม่แน่นอน อาจตายวันนี้ หรือพรุ่งนี้อย่าได้ประมาทเลย เราเกิดมาเพื่อบำเพ็ญบารมีให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์นี้ มิได้เกิดมาตายเปล่าเหมือนคนอื่นที่ประมาทอยู่ทั่วไป แต่มีปัญหาอยู่อย่างหนึ่งค่ะอาจารย์ เวลานั่งสมาธิใกล้จะถึงชั่วโมง หรือเลยไปแล้วมันจะปวดขามาก บางทีดิฉันก็ใช้สติพิจารณาดูมันเห็นเป็นโครงกระดูกที่ขา ขาววับเลย อาการหายปวด แล้วก็ปวดอีก บางทีกำหนดรู้ปล่อยวางไป ก็หายปวด บางครั้งดูความรู้สึก ความคิด (เวทนา, สังขาร) อยู่ มีอะไรตกลงมาถูกหลังคาบ้าน เกิดแสงเหมือนไฟหลอดตุ้ม บางครั้งรู้จักว่าคนที่พูดอยู่ จะพูดอะไรก่อน จากประสบการณ์ชาติที่แล้วๆ มาดิฉันอาจเคยปฏิบัติอย่างนี้มา ใช่หรือไม่คะอาจารย์

๔. ดิฉันทำงานอยู่เทศบาลแห่งหนึ่ง บางครั้งวันพระดิฉันได้ตั้งเจตนารักษาศีล ๘ (ศีลอุโบสถ) แต่ก็ยังมาทำงานและจะไม่กินอาหารในยามวิกาล ดิฉันมีแม่ชีท่านหนึ่งที่ดิฉันเคารพท่านมาก ท่านบอกว่าให้รักษาที่ใจเวลาเรามาทำงานบางครั้งการทำงานของเราทางกาย ก็อาจทำให้ศีลบกพร่องได้ เช่น แต่งหน้ามาทำงานเพื่อเข้าสังคม หรือทำงานตามหน้าที่

เท่านั้น แต่เราไม่ยึดมั่นในความสวยงาม หรือให้เกิดความรู้สึกทางกาม บางครั้งวันพระดิฉันก็รักษาศีล ๕ เป็นปกติ ขอคำแนะนำข้อนี้ค่ะ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ด้วยความเคารพค่ะ

คำตอบ

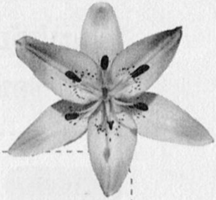
(๑) ความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลงชัดเจน หมายถึง ยังมีเชื้อเป็นพลังผลักดันจิตวิญญาณไปสู่การเกิดในอบายภูมิได้ ผู้รู้จริงแท้ นิยมกำจัดกิเลสใหญ่ทั้งสามให้หมดสิ้นไปจากใจ

การอยากหายจากอาพาธ (หอบหืด) เป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก คือต้องทำเหตุให้ตรงด้วยการเจริญพละ ๕ ให้กล้าแข็ง แล้วใช้สติและปัญญาที่พัฒนาได้ ปรับธาตุ ๔ ของร่างกายให้สมดุล โรคหอบหืดจึงจะไม่เกิดขึ้นกับผู้มีสภาวธรรมเป็นเช่นนี้

(๒) คนที่เกิดมาเพื่อบำเพ็ญบารมีให้ครบ ๓๐ ทัศ โดยคาดหวังว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าในวันข้างหน้า ผู้มีพฤติกรรมในลักษณะนี้เรียกว่า เป็นพระโพธิสัตว์ ย่อมไม่เกรงกลัวต่อสิ่งใดๆ ดังนั้นข้อความที่มีผู้เขียนขึ้นจึงมิได้เป็นความจริง

(๓) อาการปวดขา เป็นทุกขเวทนาอย่างหนึ่ง หากมิได้เร่งความเพียรในการพัฒนาจิต ให้มีสติ และปัญญาเห็นแจ้งแล้ว อาการปวดขาจะยังคงมีอยู่ ดังนั้นสิ่งที่เขียนบอกเล่าไปจึงเป็นเดรัจฉานวิชาที่ผู้ปรารถนาพ้นทุกข์จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง

(๔) แม่ชีแนะนำได้ถูกต้อง แต่บุคคลจะทำเช่นนี้ได้ต้องพัฒนาจิตให้เป็นมหาสติด้วย



๗๐. บริจาคเส้นผม

คำถาม

สวัสดีค่ะ อาจารย์สนอง วรอุไร

คือหนูมีคำถามอยากจะถามท่านอาจารย์ เมื่อปีที่แล้วหนูเคยตั้งใจว่าตัดผมไปบริจาค จึงไว้จนยาวอายุครบ ๑๘ แล้วจึงจะตัด ซึ่งก็คือปีนี้ แต่พอถึงเวลาจริงๆ หนูกลับยังไม่อยากตัด หนูอยากถามว่า

๑) ถ้าหนูจะเก็บไว้ตัดเมื่อถึงเวลาที่หนูพร้อมจริงๆ ได้ไหม แล้วหนูจะบาปหรือเปล่า

๒) มีคนที่ทราบว่าหนูจะบริจาคอยู่จำนวนหนึ่ง ร่วมกันอนุโมทนา กับการจะบริจาคผมของหนู แล้วหนูจะบาปมากไหมคะ

รบกวนด้วยนะคะอาจารย์

คำตอบ

(๑) สามารถทำได้แต่มีผลเป็นบาป เพราะไม่มีสัจจะ ผู้มีสภาวธรรมเป็นเช่นนี้ ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าไม่ถึงธรรม

(๒) บาปมากหรือบาปน้อย ขึ้นอยู่กับจำนวนคน (Quantity) และสภาวธรรมในดวงจิต (Quality) ของผู้ที่มาร่วมอนุโมทนาบุญ

๗๑. คนมีโทสะ

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร

ดิฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการเจริญสมาธิของตนเองค่ะ ซึ่งได้เริ่มศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองมาประมาณ ๒ ปีที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเป็นการลดความเครียด ความโกรธ ความหลง และความเอาแต่ใจของตัวเอง โดยเฉพาะความโกรธ หรือโทสะที่มีอยู่ค่อนข้างมากถึงมากที่สุด ปัจจุบันก็ถือว่าการควบคุมความคิด การกระทำและคำพูด ก็ดีขึ้นกว่าที่ผ่านมา แต่ยังไม่มากเท่าไร เพราะยังขาดความเพียร แต่สิ่งที่ประสบจากการนั่งสมาธิเมื่อ ๒ เดือนกว่าที่ผ่านมานี้ ดิฉันได้เห็นภาพของผู้ชายคนหนึ่ง ที่กำลังจ้วงแทงคนๆ หนึ่งที่นอนอยู่บนพื้นและอีกด้านหนึ่งก็เป็นรูปผู้หญิงผูกคอตายอยู่ มันเป็นภาพขาว-ดำ เหมือนเราดูทีวีขาวดำที่เป็นภาพนิ่ง ซึ่งในตอนนั้นดิฉันก็พยายามบอกตัวเองว่าเห็น เพราะเท่าที่ทราบมาว่าเวลาที่เราเห็นนิมิตในขณะที่นั่งสมาธินั้น ก็ให้ปล่อยวาง อย่าไปยึดติดหรือหลงกับภาพที่เห็น

หลังจากนั้นประมาณ ๑ สัปดาห์ต่อมา ตรงกับวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๖ แม่ของดิฉันก็ได้เสียชีวิตลงด้วยการผูกคอตัวเอง สาเหตุเนื่องมาจากท่านป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

ภาพที่เห็นจากการนั่งสมาธิ กับการเสียชีวิตของคุณแม่เป็นวิธีการคล้ายคลึงกัน ซึ่งก่อนหน้านี้ ท่านก็เคยกินยาฆ่าตัวตายมาแล้วครั้งหนึ่ง แต่พาไปโรงพยาบาลได้ทัน ทำให้ดิฉันไม่กล้านั่งสมาธิอีก เพราะกลัวและหวาดระแวงที่จะเห็นในสิ่งที่ตัวเองก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ปัจจุบันก็สวดมนต์ภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบ และพยายามรักษาศีล ๕ เพื่อควบคุมความคิด การกระทำ และคำพูดของตัวเองจากสิ่งต่างๆ (ผัสสะ) ที่เข้ามากระทบจิตใจ โดยพยายามพิจารณาให้เข้าสู่กฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

รบกวนขอความเห็นและคำแนะนำจากอาจารย์ด้วยค่ะ

ขอแสดงความนับถือ

คำตอบ

ต้นเหตุของปัญหามีอยู่ ๒ อย่างคือ มีอัตตาใหญ่และมีกำลังสติอ่อน เมื่อใดมีสิ่งกระทบภายนอกอันเป็นเหตุให้ขัดใจ และมีสติระลึกไม่ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต จิตย่อมรับสิ่งขัดใจ เข้าปรุงเป็นอารมณ์เครียดและอารมณ์โกรธให้เกิดขึ้น

ส่วนความหลง มีต้นเหตุมาจากผู้ถามปัญหายังมีปัญญาเห็นผิดไปจากความเป็นจริงแท้ ที่เรียกว่า อวิชชา อันได้แก่ สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาที่ชาวโลกนิยมพัฒนากัน และยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้ อัตตาตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว (ego) มีกำลังมากยิ่งขึ้น

วิธีการกลบฝังอัตตาที่ชาวโลกนิยมพัฒนากัน คือ การประพฤติจริยธรรมที่เกี่ยวข้อง เมื่อประพฤติจริยธรรมอยู่เสมอ ความเห็นแก่ตัวย่อมถูกกลบฝังไว้ในจิตใต้สำนึก มิให้แสดงพลังออกมาเป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่พอใจของคนดี ที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก ในฐานะชาวพุทธ นิยมให้อภัยเป็นทานในทุกเหตุที่ทำให้ขัดใจ เมื่อทำได้แล้ว อารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ ก็จะไม่เกิดขึ้น และเป็นเมตตาบารมีสั่งสมอยู่ในจิตสำนึก ผู้ที่ไปเกิดเป็นพรหม นิยมพัฒนาเมตตา พรหมวิหารตามวิธีนี้ ตรงกันข้าม ผู้รู้จริงแท้กำจัดอัตตาให้หมดไปจากใจ ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้สติและปัญญาที่พัฒนาได้มา กำจัดขันธ์ ๕ ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อขันธ์ทั้งห้าดับ รูปนามย่อมไม่มี แล้วอัตตาที่อยู่ภายในย่อมดับตามไปด้วย จิตย่อมปล่อยวางทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจและไม่ขัดใจ เข้าถึงความเป็นอิสระจากสิ่งกระทบ อารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ ก็จะไม่เกิดขึ้น วิธีนี้เป็นการดับอัตตาของผู้รู้จริงแท้นิยมประพฤติ

เรื่องเห็นภาพผู้ชายประพฤติทุศีล และเห็นภาพผู้หญิงผูกคอตาย ผู้ถามปัญหาเห็นจริงด้วยจิต แต่สิ่งที่ถูกเห็นไม่จริงและมิได้เป็นเหตุให้พ้นทุกข์ ดังนั้นเมื่อเห็นภาพต้องกำหนดว่า “เห็นหนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าภาพที่ถูกเห็นหายไป แล้วจิตย่อมมีสติกลับคืนมา ส่วนแม่ผูกคอตายด้วยสาเหตุโรคซึมเศร้า จงเอาแม่เป็นครูสอนใจตัวเองว่า เราจะไม่เครียดอย่าง

แม่ (ตามวิธีข้างต้น) แล้วเราก็จะไม่มีพฤติกรรมเหมือนแม่

อนึ่ง เหตุที่ผู้ถามปัญหาไม่กล้านั่งสมาธิ เป็นความเห็นที่ผิด ผู้รู้จริงแท้มิได้ประพฤติเช่นนั้น แต่ผู้รู้จริงแท้ตามดูสิ่งที่ถูกเห็น ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ตามความเป็นจริงแท้ จึงจะเกิดขึ้น เมื่อนั้นจิตจึงจะเป็นอิสระจากสิ่งที่ถูกเห็น

สุดท้าย วิธีการที่ผู้ถามปัญหาดำเนินอยู่นั้น ประพฤติได้ถูกทางแล้ว จงดำเนินปฏิปทาต่อไป เมื่อใดจิตเข้าถึงสติและปัญญาเห็นแจ้งแล้ว ปัญหาที่กำลังประสบอยู่ก็จะหมดไป ด้วยการดับต้นเหตุที่จิตของตัวเอง ผู้รู้จริงแท้นิยมประพฤติเช่นนี้

๗๒. สัมภเวสี

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

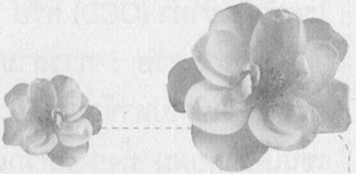
รบกวนสอบถามอาจารย์เรื่องสัมภเวสีครับ ถ้าผมอยากนำข้าวปลาอาหารไปไหว้สัมภเวสีที่อยู่รอบๆ บ้านเพื่อเป็นทานและผูกมิตร โดยทำเป็นประจำอาทิตย์ละครั้ง ไม่ทราบว่าจะเป็นการทำให้สัมภเวสีเหล่านั้นมาติดพันเรามากไปหรือเปล่าครับ แต่ถ้าวันใดวันหนึ่งเราไม่สะดวกหรือหยุดถวาย บางคนบอกว่าจะโดนทวงหรือเป็นอันตรายต่อเรา ข้อนี้จริงหรือไม่ครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

การให้ทานเป็นการได้เพื่อน ผู้ถามปัญหาประสงค์จะให้ทานแก่สัมภเวสีเป็นประจำอาทิตย์ละครั้ง เขาย่อมมารอรับทานที่มีผู้อุทิศให้อาทิตย์ละครั้งเช่นกัน ถ้ามีสัมภเวสีอยู่รอบบ้านจริง และยังมิได้ไปเกิดในภพภูมิใด เขาย่อมมารอรับทานที่อุทิศ หากมิได้มีผู้อุทิศให้ เขาย่อมมาทวงถาม ดังที่พระเจ้าพิมพิสารประสบอยู่ในครั้งพุทธกาล มีรูปนามที่อยู่ในภพเปรต (อดีตญาติ) มาร้องเสียงโหยหวนให้หวาดกลัว หากสัมภเวสีประพฤติในสิ่งที่ทำให้ผู้ถามปัญหาหวาดกลัว ย่อมได้รับอันตรายเช่นกัน

๗๓. สงฆ์จากจตุรทิศ



คำถาม

อยากสอบถาม ท่าน อ.สนอง วรอุไร ดังต่อไปนี้ครับ

ท่านอาจารย์สนองเคยกล่าวว่า การทำทานกับพระสงฆ์ที่มาจากจตุรทิศ ได้อานิสงส์สูงสุด แต่หากเป็นพระปลอมหรือพระที่ทุศีล เราจะได้บุญสูงสุดดังเช่นอาจารย์กล่าวไหมครับ แล้วถ้าไม่ได้ จะได้มากน้อยเพียงใดครับ

คำตอบ

คำว่า “สงฆ์ที่มาจากจตุรทิศ” มิได้หมายความว่าสงฆ์ทุกรูป จะเป็นสงฆ์ปลอมหรือสงฆ์ที่ประพฤติละเมิดวินัย

ตรงกันข้าม หากเป็นสงฆ์ที่มีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นอริยบุคคล รวมอยู่ด้วยเป็นจำนวนมาก ทานที่ถวายแก่สงฆ์ย่อมมีอานิสงส์มากกว่า

๗๔. โรคย้ำคิดย้ำทำ

คำถาม

กราบท่านอาจารย์สนอง วรอุไร

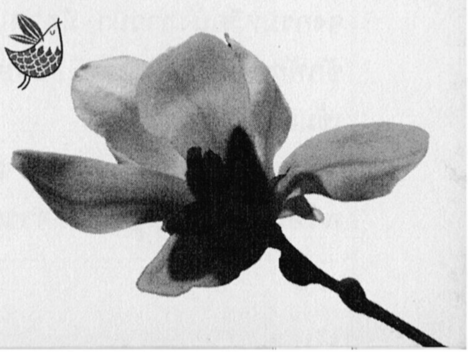
กระผมมีเรื่องอยากเรียนถามท่านอาจารย์ครับเกี่ยวกับโรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) ครับ

คำถามครับ : การถามครั้งนี้ถามเพื่อคนที่เป็นด้วยครับ เพราะผมเข้าไปหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคนี้ มีคนจำนวนหนึ่งก็เป็นเช่นเดียวกับผม ทั้งๆ ที่พวกเขาไม่ตั้งใจ และอาการก็คือ มันมักจะมีความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นมา ทั้งๆ ที่เราไม่อยากคิด พอคิดเสร็จก็มานั่งทุกข์ เพราะรู้ว่าคิดแบบนี้บาปแน่ๆ ทั้งๆ ที่เราไม่อยากคิด จิตใจเราดีครับ แต่เพราะความคิดพวกนี้เกิดขึ้นมาเลยต้องมาทรมานครับ เช่นถ้าเจอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออะไรที่ดีงามทั้งหลาย ความคิดที่ไม่ดีก็จะเกิดขึ้น จะลบหลู่ทันทีผมมีหน้าที่ฝืนไม่ให้คิด ผมทรมานกับอาการดังกล่าวมาก ส่วนมากจะผุดขึ้นในหัวแล้วมันจะห้ามไม่ค่อยได้ ผมจะแพ้มันบ่อยมาก ความจริงโรคพวกนี้มีการรักษาทางการแพทย์ แต่ผมไม่อยากรักษาทางการแพทย์ครับ ท่านอาจารย์มีวิธีที่ผม

จะหายจากอาการนี้ไหมครับ นี้เป็นโรคเกิดจากกรรมหรือไม่ครับ เป็นทุกข์อย่างมากครับ หรืออาจเป็นเพราะผมสติไม่มั่นคง หรือไม่มีสติหรือเปล่าครับ (เสริมนะครับคืออาการนี้ผมเป็นตั้งแต่เด็กๆ แล้วครับ พ่อแม่ก็ตกใจเรื่องนี้ อีกอย่างครับได้กระทำทางความคิดไม่ดีต่อสิ่งที่เล่าอาการนี้มามากด้วยครับ) ถ้าผมหายจากตรงนี้ ผมจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไม่มีอุปสรรคใดๆ เลยครับ

คำตอบ

เหตุที่เกิดอารมณ์ย้ำคิดย้ำทำ เป็นเพราะจิตมีกำลังสติอ่อน ส่วนความคิดที่ไม่ดีเกิดขึ้นเพราะ จิตเก็บสั่งสมอกุศลกรรมไว้ภายใน เมื่อใดสิ่งไม่ดีแสดงออกเป็นอารมณ์ไม่ดี จึงถือว่าเป็นบาป หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะให้ความคิดที่ไม่ดีหมดไป ต้องเจริญพละ ๕ อยู่เสมอ จนมีกำลังกล้าแข็ง และเห็นความคิดไม่ดีดับไป (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ ปัญหาจึงจะถูกแก้ไขได้



๗๕. ลดความกำหนัด

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองครับ

ผมได้ปฏิบัติตามที่อาจารย์สนองแนะนำมา คือลดอาหารมื้อเย็น แต่มีสองครั้งที่มีญาติมาก็เลยไม่ได้งด นอกนั้นได้งดต่อเนื่อง ความกำหนัดหายไปเยอะมาก ความอดทนในด้านความหิวเพิ่มขึ้น แต่ผมสังเกตว่าก่อนทานข้าวเช้า หรือเวลาเย็นหาน้ำอะไรทาน น้ำลายไหล หรือบางทีเข้าสมาธิหรือเดินจงกรมน้ำลายไหล ทำให้เวลาเข้าสมาธิต้องกลืนน้ำลาย เวลาสมาธิใกล้สงบต้องกลืนน้ำลาย ทำให้เสียสมาธิ อยากจะขอคำแนะนำเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

ทุกครั้งในเวลาทานข้าว ผมจะภาวนาแผ่เมตตาขอบคุณข้าวปลาอาหาร แต่เดี๋ยวนี้แปลก เวลาทานข้าวเสร็จทุกครั้งจะมีลักษณะเวียนหัววิ้งๆ สักพักหายไป เป็นเฉพาะเวลาทานข้าว อยากจะขอคำแนะนำ

ผมคงเป็นผู้ชายที่ทำบาปกับเพศแม่ไว้มาก ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งภาวนา มีภาพเก่าๆ ที่ได้ไปทำไม่ดีมาเกิดขึ้นชักพักหายไป ผมควรมีอุบายภาวนาอย่างไร เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นครับ

สุดท้ายกระผมขอขมา อ.สนอง รวมทั้งพระรัตนตรัย พร้อมทั้งพ่อแม่ครูบาอาจารย์ของอาจารย์ โปรดยกโทษ

อโหสิกรรม ถ้าผมกระทำอะไรที่ผิดทั้งกาย วาจา ใจ อย่าได้ถือโทษ

ขอเมตตาแนะนำอุบายในการเจริญภาวนาต่อไป

คำตอบ

ผู้มีศีลและมีสัจจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ย่อมมีความศักดิ์สิทธิ์ ปฏิบัติธรรมแล้วจิตย่อมเข้าถึงความเป็นสมาธิได้ง่าย ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมไม่มีอาการหิวข้าวเกิดขึ้น ฉะนั้นจงดูตัวเองให้ออก แล้วเอาชนะใจตนเองให้ได้ ผู้ชนะใจตนเองได้ จึงจะประสบกับความสำเร็จ (ไม่หิวข้าว)

เหตุที่ภาพไม่ดีแต่อดีตเกิดขึ้น ต้องกำหนดว่า "เห็นหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อย จนภาพที่ไม่ดีหายไป แล้วเอาจิตกลับมาบริกรรมอย่างเดิมที่ประพฤติอยู่ เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวัน ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร (สิ่งที่ถูกเห็น)

สุดท้าย อโหสิให้ผู้ถามปัญหา

๗๖. เอาชีวิตแลกธรรม

คำถาม

สวัสดีครับ อาจารย์สนอง

ผมมีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่ก้าวหน้า เวลานั่งสมาธิ พอรู้สึกว่าลมหายใจเริ่มหาย ก็รู้สึกตัว แล้วความรู้สึกนั้นก็หายไป พอได้ยินอาจารย์ว่า ต้องเอาชีวิตเข้าแลกเพื่อให้ได้ธรรม อาจารย์ช่วยขยายความให้เข้าใจหน่อยครับ

ขอบคุณครับ

คำตอบ

นั่งสมาธิแล้วลมหายใจหายไป ต้องใช้จิตกำหนดว่า "หายหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการหายไปของลมหายใจหมดไป แล้วดึงจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจดังเดิม

คำว่า "เอาชีวิตเข้าแลก" หมายความว่า (ในกรณีที่บอกเล่าไป) ต้องกำหนด "หายหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ ลมหายใจไม่กลับคืนมา ต้องไม่เลิกกำหนด แม้จะเอาชีวิตเข้าแลกก็ยอมตาย ในที่สุดลมหายใจกลับคืนมาแน่นอนกับผู้ที่เอาชีวิตเข้าแลกกับธรรมเช่นนี้ ตรงกันข้าม ผู้ที่มิได้กำหนด เมื่อลมหายใจหายไป แล้วปล่อยให้ลมหายใจกลับคืนมาเอง วิธีการเช่นนี้เป็นการทำให้โมหะมีกำลังเพิ่มขึ้น ผู้รู้จริงแท้ไม่นิยมประพฤติ

๗๗. กำลังหาซื้อบ้าน

คำถาม

กราบเรียน อ.ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

หนูมีคำถามอยากเรียนถามอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. ครอบครัวกำลังหาซื้อบ้าน เพื่อเป็นที่พักอาศัยและประกอบกิจการค้า การปรารถนาที่จะได้พบที่อยู่อาศัยเพื่อการดังกล่าว ที่นำไปสู่ความสุข ความเจริญ สะดวก ราบรื่นทั้งทางโลกและทางธรรม ต้องสร้างเหตุปัจจัยใด เพื่อการปฏิบัติถูกตรงตามหลักทางพุทธศาสนา ไม่ผิดพลาดไปเลือกซื้อบ้านที่ไม่ถูกตรงตามธรรม

๒. หนูเริ่มศึกษาธรรมะได้ ๓ ปี และพยายามปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ พบว่า มีความสุขกับการสวดมนต์ อ่านธรรม ฟังธรรม และเปลี่ยนเป็นไม่มีความสุขกับการไปสังสรรค์ สนทนาทาง facebook อยากเรียนถามอาจารย์ เมตตาให้เหตุผลกับเพื่อนที่เราไม่ตอบข้อความ (สนทนากันเรื่องจิปาถะ ไม่มีสาระ) และที่เราไม่ไปร่วมงานสังสรรค์ว่าอย่างไร โดยไม่เสียมิตรภาพ ไม่ต้องพยายามหาเหตุผลมาเลี่ยงการไม่ร่วมกิจกรรมเสี่ยงต่อการผิดศีลมุสาอีกด้วยค่ะ

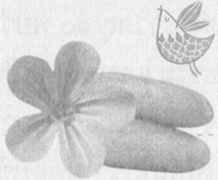
ขอท่านอาจารย์โปรดเมตตาช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

คำตอบ

(๑) ต้องทำจิตนิ่ง แล้วอธิษฐานให้ซื้อบ้านที่มีลักษณะตามที่ต้องการ เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้น เหตุปัจจัยที่กล่าวถึงนั้นคือ ผู้ถามปัญหาต้องมีเบญจศีลและมีเบญจธรรม (มีเมตตากรุณา มีสัมมาอาชีวะ มีกามสังวร มีสัจจะ มีสติสัมปชัญญะ) คุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น

(๒) ผู้รู้จริงแท้ไม่เอาสิ่งกระทบภายนอกมาปรุงอารมณ์ให้เกิดขึ้นกับจิต จึงจะเข้าถึงความสงบแห่งอารมณ์ได้ แล้วปัญญาเห็นถูกตามความเป็นจริง จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้น ผู้รู้จริงแท้จึงมีจิตเป็นอิสระจากสิ่งกระทบรอบข้าง มีจิตเป็นอิสระจากบุคคล จึงไม่มีความจำเป็นต้องประพฤติทุศีลเพื่อรักษามิตรภาพอีกต่อไป

๗๘. สมาบัติ ๘



คำถาม

สอบถามปัญหาธรรมครับ

๑. สงสัยเรื่องสมาบัติ ๘ คือว่ามีวิธีการเข้าสมาบัติอย่างไร? มีอันตรายไหม? จำเป็นไหมที่ต้องเข้า ๓-๗ วัน น้อยหรือมากกว่าได้ไหม?

๒. การอยากระลึกชาติได้ เป็นความเห็นผิดไหม?

คำตอบ

(๑) ต้องพัฒนาจิตตามแนวไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) กับครูผู้มีความเห็นถูกตามธรรมวินัย เมื่อนำตัวเองเข้าปฏิบัติสมถกรรมฐาน จิตย่อมมีโอกาสเข้าถึงสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) เมื่อใดที่จิตถอนออกจากความทรงฌาน จึงสามารถระลึกได้ในอารมณ์ของรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ ซึ่งเรียกว่า สมาบัติ ๘ การพัฒนาจิตให้เข้าถึงสมาบัติ ๘ ไม่เป็นอันตรายกับผู้ประพฤติต่อเมื่อจิตไม่หลงติดอยู่กับโลกิยญาณ หรือ อภิญญา ๕ (อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ) อันเป็นเหตุนำพาชีวิตเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เมื่อใดที่จิตออกจากความทรงฌานแล้ว นำจิตไปพัฒนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ โลกุตตรญาณ หรือญาณ ๑๖ จึงจะเกิดขึ้น เมื่อนั้นจิตจึงมีโอกาสพ้นไปจากวัฏสงสาร (นิพพาน) ได้

(๒) การระลึกชาติได้ เป็นมิจฉาทิฏฐิ ไม่สามารถนำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏสงสาร แต่พุทธสาวกที่เข้าร่วมกระทำปฐมสังคายนาพุทธศาสนา ที่ถ้ำสัตตบรรณ แคว้นมคธ ล้วนเป็นพระอรหันต์ที่เข้าฌานได้ จึงสามารถรู้ เห็น เข้าใจความจริงที่เป็นโลกิยะ และความจริงที่เป็นโลกุตตระได้อย่างถูกตรงตามความเป็นจริงที่เป็นจริงแท้ ตามที่ได้ระบุไว้ในพระธรรม พระวินัย และพระสูตร (พระไตรปิฎก)

๗๙. ผมไม่เข้าใจครับ

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรครับ

ครั้งหนึ่งผมมีกิจกรรมที่ต้องไปค้างคืนนอกสถานที่ ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ซึ่งผมก็ได้จุดธูปเพื่อบอกกล่าวเจ้าที่ และเทวดาที่อารักขา ณ บริเวณนั้นว่าจะมีกิจกรรมเกิดขึ้น ณ ที่แห่งนั้น และผมมีจุดประสงค์ที่จะสวดมนต์บทธารณปริตรให้เหล่าเทวดาที่อารักขาอยู่ได้ฟังด้วย แต่ในขณะที่ผมสวดอยู่ ผมมีอาการร่างกายและเสียงสั่นเองไปโดยอัตโนมัติโดยจิตภายในก็รู้อยู่ว่าตัวเองกำลังสั่น แต่ก็ไม่สามารถบังคับตัวเองได้ จึงอยากเรียนถามว่าอาการเช่นนี้ เกิดจากอะไร ทำไมอาการแบบนี้จึงเกิดขึ้นและ มีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ

เหตุการณ์ต่อมา คำถามนี้อาจจะเป็นคำถามไร้สาระสักหน่อยครับ ในช่วงกลางคืนมีเรื่องแปลกๆ เกิดขึ้น เช่น โปรเจคเตอร์เปิดได้เอง จอเลื่อนลง-ขึ้นเอง เป็นต้น เหตุการณ์เช่นนี้ผมไม่แน่ใจว่าเกิดจากความผิดพลาดของอุปกรณ์เอง หรือจากสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ถ้าเกิดจากสิ่งเหล่านี้จริง ผมอยากทราบว่า เกิดจากอะไร และเขาเหล่านั้นต้องการอะไรหรือเปล่า เพราะก่อนหน้านี้ผมได้กรวดน้ำอุทิศบุญกุศลให้ไปแล้วครับ ขอบคุณอาจารย์ที่เมตตาครับ

คำตอบ

ร่างกายสั่น เสียงสั่น เหตุเป็นเพราะจิตมิได้จดจ่อ (ขาดสติ) อยู่กับคำที่ใช้ในบทสวดมนต์ แก้ไขโดยการสวดมนต์ด้วยใจจดจ่อ แล้วจะทำให้การสวดมนต์ช้าลง และต้องสวดไม่ผิดไปจากอักขระของบทมนต์

ตอนท้ายที่ถามไปเหตุเป็นเพราะผู้ถามปัญหามิได้เอาจิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ ตรงกันข้ามเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับการเปิดการเลื่อนจอภาพขึ้น-ลงของคอมพิวเตอร์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร จึงเกิดเป็นจินตนาการของจิตไปต่างๆ นานาผิดทางครับ

๘๐. ป่วยเรื้อรัง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่นับถือ

กระผมใคร่ขอความเมตตาท่านอาจารย์

๑. ภรรยาของผมป่วยเรื้อรัง เป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ซึ่งได้ไปพบแพทย์หลายท่าน ทั้งแผนปัจจุบันและแผนจีน แต่ละท่านต่างวิเคราะห์และให้แนวทางรักษาไม่เหมือนกัน ผมเข้าใจว่า คงจะเกิดจากกรรมในอดีต ซึ่งเคยทำไว้ส่งผล ทำให้ไม่พบบุคคลที่สามารถรักษาได้สักราย อยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ภรรยาผมต้องสร้างบุญ

ประเภทใด หรือต้องทำอย่างไรบ้างครับ จึงจะช่วยให้โรคนี้หาย หรือทำให้ได้พบผู้ที่รักษาโรคนี้ได้ครับ

๒. ที่ผ่านมาผมทำทานมาตลอด และตัดใจเป็นศูนย์ พบว่ามีเงินเข้ามาให้ใช้มิได้ขาดมือ เป็นจริงตามที่ท่านอาจารย์ได้บรรยายธรรมไว้ แต่ก็พบว่ามีเหตุสุดวิสัยที่จำเป็นต้องใช้จ่ายเงินออกไปบ่อยครั้ง ทำให้ไม่ค่อยมีเงินเหลือเก็บ ทั้งๆ ที่พยายามบริหารค่าใช้จ่าย ให้จ่ายเท่าที่จำเป็นหรือประพฤติตนมักน้อยแล้วก็ตาม แต่ก็มีเหตุจำเป็นที่ต้องเสียเงิน เช่น รถเสียต้องเปลี่ยนอะไหล่ราคาแพง หรือมีเหตุที่ผ่านเข้ามาโดยไม่ได้วางแผนไว้อยู่เสมอ อยากเรียนถามท่านอาจารย์ครับ ว่าเราต้องทำบุญหรือสร้างเหตุอย่างไร จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาเงินรั่วไหลได้ครับ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

(๑) มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่ง เกือบทั้งหมดยังต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอยู่ในวัฏสงสาร และมีชีวิตอยู่ภายใต้อำนาจของกฎแห่งกรรม โรคที่ภรรยาประสบอยู่นั้น มีต้นเหตุมาจากอดีตเคยประพฤติเบียดเบียนสัตว์อื่นมาก่อน เมื่อกรรมให้ผลจึงต้องเสวยอกุศลวิบาก (โรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท) ตามกฎแห่งกรรม ผู้รู้จริงแท้ไม่สามารถเข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้อื่นได้ ผู้ทำกรรมไม่ดีจึงต้องเสวยอกุศลวิบากแห่งกรรมนั้น จนกว่าจะชดใช้หนี้เวรกรรมได้หมดสิ้น

ผู้สงสารคิดช่วยเหลือ ทำได้เพียงชี้ทางให้คนป่วยประพฤติบุญใหญ่ (จิตตภาวนา) ด้วยตัวเอง แล้วอุทิศบุญใหญ่ใช้หนี้ให้เจ้ากรรมนายเวรไปเรื่อยๆ จนกว่าหนี้เวรกรรมจะหมดสิ้น หรือให้ผู้รู้ชี้ทางให้นำพาชีวิตหน้าไปเกิดเป็นเทวดาหรือพรหม หรือให้ผู้รู้จริงแท้ชี้ทางนำพาชีวิตหน้าไปสู่สุทธาวาสพรหมโลก หรือให้นำพาชีวิตหน้าพ้นไปจากวัฏสงสาร

(๒) แก้ปัญหาด้วยการมีสติคุ้มรักษากาย วาจา ใจ ให้มีศีลข้อ ๒ บริสุทธิ์ คุมอยู่ทุกขณะตื่น

๘๑. ทุกข์ของพ่อ แม่ และน้อง

คำถาม

เรียนท่าน อ.ดร.สนอง วรอุไร

ข้าพเจ้าแต่งงานมีครอบครัวกับชาวต่างชาติ ความเป็นอยู่ตามอัตภาพ ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไหร่นัก เรื่องที่ข้าพเจ้าเป็นทุกข์ส่วนมาก จะมาจากพ่อแม่และน้องๆ ตลอด ๕ ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้าจมอยู่กับความเครียด ล้วนเป็นปัญหาของพ่อกับแม่ของข้าพเจ้าเอง

แม่พยายามจะทำลายพ่อหลายต่อหลายครั้ง แต่ก็ผ่านพ้นมาได้ มาเมื่อ ๓ ปีที่แล้วแม่ทำสำเร็จ ตอนนี้พ่อต้องโทษมาตรา ๒๘๘ แม่ปล่อยพ่อไม่ไยดี ภาระทั้งหมดเลยไปตกที่น้องสาวที่ใกล้ที่สุด

ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าพูดด้วย ปรึกษาด้วยไม่เคยสำเร็จสักครั้ง ทุกครั้งแม่จะประชดประชัน รวมทั้งบ่นๆๆ เรื่องค่าใช้จ่าย ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าจะหาทางออกที่ดีอย่างไร ข้าพเจ้าหมดที่ปรึกษา รวมทั้งข้าพเจ้าอยู่เมืองนอกและหางานไม่เคยได้สักทีด้วย เรียนถามข้าพเจ้าบาปไหมที่หงุดหงิดทุกครั้งที่พูดกับแม่ และข้าพเจ้ากำลังชดใช้กรรมอยู่ใช่ไหมคะ ข้าพเจ้าจึงหางานไม่ได้สักที เรียนมาเพื่อปรึกษาธรรมค่ะ อนุโมทนาสาธุบุญค่ะ

คำตอบ

บาป หมายถึงความเศร้าหมองของจิต หรืออกุศลกรรมที่ส่งให้ถึงความเดือดร้อน หรือสิ่งที่ทำให้จิตเลวลง (หงุดหงิด) ฯลฯ

- ผู้ใดมีจิตหงุดหงิด ผู้นั้นกำลังเสวยอกุศลวิบากของกรรม
- ผู้ใดมีปัญญาทางโลก (สุตตมยปัญญา และจินตามยปัญญา) น้อย และมีความด้อยในคุณธรรม ผู้นั้นมีชีวิตผิดพลาดไม่ประสบความสำเร็จ
- ผู้ใดไม่ประพฤติทาน ศีล ภาวนา อยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมีดวงชะตาไม่ดี จึงหางานดีทำไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้รู้จริงแท้ จึงประพฤติเหตุให้ถูกตรง แล้วความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้นกับชีวิต

๘๒. โกรธน้อยลง

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

คำตอบของอาจารย์หนูได้นำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้ว เช่น

๑. การพยายามนำศีลมาคุมใจให้ได้ คือแม้แต่ความคิดเราก็ต้องไม่ผิดศีล ถูกต้องใช่ไหมคะ สิ่งที่หนูได้รับคือความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจเกิดขึ้นน้อยลง เช่น เวลายุงกัดครั้งแรก หนูเกิดความไม่พอใจ แต่ก็เกิดแค่เพียงนิดเดียว แล้วก็ใจก็เปลี่ยนเป็นคิดว่าช่างมันก็ปล่อยไป ความเจ็บและคันที่มีอยู่ก็เกิดขึ้นไม่นาน

๒. การปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับตัวเอง ต้องตั้งใจและเอาชนะตัวเองให้ได้ ยังทำได้น้อยอยู่ค่ะ ตั้งใจจะสวดมนต์ทุกวันแต่บางวันพอถึงเวลาก็จะง่วง เพลียแล้วก็ไม่ทำ

ตอนนี้กำลังของสติ และปัญญาของหนูยังอ่อนอยู่มาก จึงขอเมตตาอาจารย์แนะนำหลักธรรมที่ช่วยหนูด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ความคิดถูกต้อง

- มีสติเกือบสมบูรณ์ แต่ยังไม่มากพอที่จะรับกระทบจากยุงกัดได้ทัน จึงมีอาการเจ็บและคันเกิดขึ้น

(๒) เหตุที่แพ้ใจตัวเอง เพราะใจยังมีกำลัง (พละ ๕) ไม่กล้าแข็ง จึงตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสมาร (ง่วง ลงนอนดีกว่า)

ผู้ใดรู้ตัวว่า ตัวเองยังมีกำลังของสติและยังมีกำลังของปัญญาไม่กล้าแข็ง นั่นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผู้นั้นจะเป็นผู้ชนะกิเลสมารได้ในวันข้างหน้า เมื่อประพฤติเหตุได้ถูกตรง

๘๓. ไม่กินเนื้อสัตว์

คำถาม

ขอความเมตตาความรู้ค่ะ

๑. สอบถามเรื่องการแผ่บุญ คือหนูนับถือ หลวงพ่อโสธรและหลวงปู่ทวด เจ้าแม่กวนอิม เวลาสวดมนต์จะเหมาะสมหรือไม่ ถ้าหนูบอกว่า บุญกุศลนี้จงสำเร็จแด่หลวงพ่อโสธรและหลวงปู่ทวด เจ้าแม่กวนอิม

๒. เวลาใส่บาตร จะมีเนื้อหมูบ้าง ไก่บ้าง จะอุทิศบุญให้เจ้าแม่กวนอิมได้หรือไม่ เนื่องจากทราบมาว่า เจ้าแม่กวนอิมไม่กินเนื้อสัตว์

ขอความเมตตาค่ะ

คำตอบ

(๑) เหมาะสมแล้ว

(๒) ผู้ใดมีบุญ ผู้นั้นสามารถอุทิศบุญให้แก่ผู้อื่นได้ แต่ผู้ที่ถูกอุทิศให้ จะมาอนุโมทนาหรือไม่ เป็นเรื่องของเขา

มีพระป่ารูปหนึ่ง ปฏิบัติได้ถูกตรงตามธรรมวินัยของพระพุทธโคดม ได้รับประเคนฟองน้ำถูตัว (ซากของสัตว์ทะเล) ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖ นิ้วฟุต หลังจากอยู่กันสองต่อสอง พระป่ารูปนั้น ได้ถามผู้ตอบปัญหาว่า

พระป่า : อาจารย์ อาตมาได้รับประเคนฟองน้ำก้อนนี้แล้ว จะนำไปใช้สอยได้ อย่างไร เพราะเป็นสิ่งที่สมณะไม่สมควรใช้สอย

ผู้ตอบปัญหา : ในเมื่อญาติธรรมศรัทธา เขาจึงถวายฟองน้ำนี้แก่พระอาจารย์ ฟองน้ำก้อนนี้จึงมีพระอาจารย์เป็นเจ้าของ เมื่อพระอาจารย์พิจารณาแล้วไม่สมควรใช้สอยกับตัวเอง จะยกให้คนอื่นก็มิได้ผิดธรรมผิดวินัยตรงไหน

ปรากฏว่า พระป่าได้ยกฟองน้ำก้อนนั้นให้แก่ผู้อื่นไป ทั้งนี้เพราะพระป่าได้พิจารณาแล้ว มิได้เป็นอัฐบริขารตามที่พระพุทธโคดมบัญญัติ

๘๔. คณะนิติศาสตร์

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

กระผมเป็นนักเรียนคณะนิติศาสตร์

๑. อาจารย์ครับ อาจารย์มีคำแนะนำอย่างไรเกี่ยวกับคนที่เรียนคณะนิติศาสตร์

๒. อาจารย์ครับ อาจารย์มีคำแนะนำอย่างไร เกี่ยวกับผู้ที่ทำงานในด้านกฎหมายครับผม ทนาย อัยการ ผู้พิพากษา ฯลฯ ขอขอบคุณสำหรับทุกๆ คำตอบ

ขอให้อาจารย์มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพที่ดีครับผม ด้วยความเคารพ

คำตอบ

(๑) ควรพัฒนาจิตตนเองให้มีเบญจศีล และให้มีเบญจธรรมคุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น หากประพฤติได้เช่นนี้ ย่อมมีเทวดาคุ้มรักษามิให้ทำงานผิดพลาด

(๒) สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญสติ ตามที่ได้รับคำชี้แนะจากครูผู้เห็นถูกตามธรรม เมื่อ ๒ กิจกรรมแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญใหญ่ที่ตนมี ให้กับเจ้ากรรมนายเวร รวมถึงอุทิศบุญให้เทวดาที่คุ้มรักษาตน ปฏิบัติเช่นนี้อยู่เนืองนิตย์ และหากมีโอกาสเปิดให้ ควรนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม จน

เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งและมีดวงตาเห็นธรรมได้แล้ว การประกอบอาชีพที่จำเป็นต้องเข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของคนอื่นย่อมมีความปลอดภัยกับชีวิตของตัวเอง ที่ต้องทำงานให้กับชาติบ้านเมือง

๘๕. คุมบัญชีบริษัท

คำถาม

พอดีมีความสนใจในเรื่องธรรมะและได้ฟังเทปอาจารย์ อยากปฏิบัติตนเดินในเส้นทางที่ถูกที่ควร แต่ปัจจุบันยังทำงานอยู่ค่ะ ทำเกี่ยวกับบัญชี (คุมบัญชีบริษัทของตัวเอง)

เมื่อวานได้รับเรื่องจากพนักงานขาย ว่าลูกค้าให้ออกบิลเกิน ๕๐,๐๐๐ บาท ลูกค้าเป็นพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งติดต่อซื้อขายกันมา ๑๐ ปีแล้ว และเช้านี้พนักงานขายก็นำเรื่องมาปรึกษาอีกว่า อบต.แห่งหนึ่ง ว่าจ้างให้ทำงาน ๓๐,๐๐๐ บาท แต่ขอให้ออกบิลเป็นยอด ๙๐,๐๐๐ บาท

ใจจริงไม่อยากทำเลย รู้สึกบาป เหมือนสมรู้ร่วมคิด

ถ้าเราให้พนักงานขายปฏิเสธลูกค้า นั่นหมายถึงพนักงานขายอาจขายไม่ได้ ค่าคอมมิสชั่น ซึ่งพนักงานขายก็มาอ้อนอยู่ว่าถ้าเราไม่ทำคนอื่นก็ทำ อย่าคิดอะไรมาก มันเป็นธุรกิจ อยากเรียนถามอาจารย์ ดิฉันควรทำอย่างไร

คำตอบ

การแก้ปัญหา มีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง

๑. ปฏิเสธการประพฤติคอร์รัปชั่นของผู้มาติดต่อ จะมีผลตามมาคือ เสียลูกค้า

๒. ทำตามที่ลูกค้าเสนอ (ประพฤติคอร์รัปชั่น) ซึ่งจะมีผลตามมาคือ รักษาลูกค้าชั้นเลวไว้ได้ และผู้ร่วมต้องรับอกุศลวิบากเมื่อกรรมให้ผล

๓. ชีวิตของมนุษย์มิได้ยืนยาวอย่างที่ตาเห็น ตรงกันข้ามชีวิตยังมีการสืบต่ออีกยาวไกล (อนันต์) ในฐานะที่ผู้ตอบปัญหาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ไม่เชื่อในเรื่องนี้ จึงได้ไปพิสูจน์ แล้วพบความจริงว่า ปุพเพนิวาสานุสติญาณ มีจริง สามารถรู้ เห็น เข้าใจในกฎแห่งกรรม ได้พบเห็นการเวียนตายเวียนเกิดของชีวิตตัวเองไม่รู้จบ ถึงกับน้ำตาหยด แล้วเลิกประพฤติพฤติกรรมเลว หันมามีพฤติกรรมไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรมมานานกว่า ๓๘ ปีแล้ว และจะมีพฤติกรรมดีงามไปจนกว่าจะนำพาชีวิตพ้นไปจากวัฏสงสาร หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะพิสูจน์ต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงสมาธิระดับฌาน ดังนั้นจึงมีอยู่ ๒ ทางเลือก ที่ผู้ถามปัญหาต้องเลือกทำด้วยตัวเองที่ระบุมาข้างต้น เลือกประพฤติตามที่ชอบเถิด

๘๖. ถูกพระด่าว่า

คำถาม

ดิฉันได้ติดตามการบรรยายของท่านทาง Youtube มาตลอด และเข้าใจว่าการที่คนเรานั่งสมาธิจนได้เห็นหนอนั้นคงต้องมีบุญเก่าสะสมมาในอดีตชาติ ดิฉันเป็นอีกคนหนึ่งที่ฝึกสมาธิแบบสติปัฏฐานสี่มาตลอด แต่ดิฉันไม่ได้เห็นหนอแบบที่ท่านได้รับ แต่กลับได้สิ่งที่เป็นเรื่องแปลกเข้ามาในชีวิตคือ ดิฉันไปบวชชีพราหมณ์ที่วัดแห่งหนึ่งและในสมาธิ ดิฉันถูกพระรูปหนึ่งด่าดิฉันอย่างรุนแรงจนรับไม่ได้ ซึ่งดิฉันไม่เคยรู้จักพระรูปนี้มาก่อน เมื่อกลับบ้านดิฉันได้ยินเสียงพระรูปนี้ด่าดิฉันอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา ทั้งใน office หรือที่บ้านหรือแม้แต่จะเดินซื้อของที่ไหนก็แล้วแต่ ดิฉันจะได้ยินเสียงพระรูปนี้ด่าดิฉันไม่หยุดและคำด่าทอนั้นจะไม่ซ้ำกันทุกวัน แม้เวลาตื่นนอนดิฉันก็จะได้ยินพระรูปนี้ด่าตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ ดิฉันเสียใจและร้องไห้จนไม่มีน้ำตาจะไหล เขาบอกว่าในอดีตชาติดิฉันฆ่าแม่เขา ดิฉันได้ยินเสียงพระรูปนี้ด่ามาเกือบ ๑ ปี แล้วค่ะ

ขอเรียนถามว่า ดิฉันไม่อยากได้ยินเสียงพระรูปนี้จะทำอย่างไรดีคะ แม้พยายามจะนั่งสมาธิก็ทำไม่ได้ เพราะเขาจะแกล้งให้เจ็บขา จนไม่สามารถทนได้ พระรูปนี้มีปัญญาระดับไหนคะ จึงสามารถด่าดิฉันได้ทุกวันยกเว้นเวลาหลับ ดิฉันจด

บันทึกไว้เป็นเวลาเกือบ ๑ ปีแล้ว ทุกวันนี้ดิฉันยังได้ยินเสียงด่าอยู่ค่ะ

กราบขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะไม่ได้ยินเสียงพระมาด่าว่า ต้องกำหนดทุกครั้งที่ได้ยินเสียงว่า "ได้ยินหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ ไม่เลิกได้ยินเสียงต้องไม่เลิกกำหนด ผู้ที่ชนะใจตนเองเท่านั้นจึงจะแก้ปัญหานี้ได้ พิสูจน์ไหม?

๘๗. ไปสูงสุดได้ไหม

คำถาม

หนูขออนุญาตสอบถาม เรื่องการปฏิบัติธรรมสูงสุด คือพระนิพพาน จะต้องไปบวชเป็นพระภิกษุณี ดิฉันฟังธรรมที่ท่านบรรยายไว้ในอินเตอร์เน็ต ปัจจุบันนี้หนูยังทำงานอยู่อีกประมาณ ๒ ปี หมดภาระทางโลก ปัจจุบันหลังเลิกงานจะปฏิบัติธรรมทุกวัน วันละ ๑ บังลังก์สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น อาราธนาศีลห้าเช้าเย็น ปฏิบัติมาแล้ว ๓ ปี และเริ่มถือศีลแปดเดือนสิงหาคม ๒๕๕๕ เที่ยงไปแล้วไม่ทานข้าวทานอาหารมังสวิรัติ ๑ ปีแล้วค่ะ ถ้าบวชชีจะไปสูงสุดได้ไหมคะ และขอให้ท่านช่วยแนะนำด้วยค่ะ สาธุ

คำตอบ

ผู้มีบุญบารมีเก่าสั่งสมมามาก เช่น พระนางเขมา พาหิยะ พระมหากัจจายนะ ฯลฯ ขณะยังมีชีวิตเป็นฆราวาส ได้ฟังธรรมแล้วพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จิตจึงบรรลุอรหัตตผลได้ ตรงกันข้าม ผู้ที่มีบุญบารมีเก่าสั่งสมมาไม่มาก ต้องบวชเป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี แล้วปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม เช่น พระอัญญตรา ผู้มีจิตเป็นทาสของกามราคะ พระอปราสามา ผู้มีจิตฟุ้งซ่าน พระจิตตา ผู้มีจิตด้อยในปัญญา แม้จะปฏิบัติธรรมอยู่ยาวนาน ยังสามารถพ้นทุกข์ (นิพพาน) ได้

๘๘. คนมีบุญมาก

คำถาม

ดิฉันมีคำถามสงสัย จะสอบถามท่านอาจารย์

ดิฉันแต่งงานเข้ามาอยู่ในบ้านสามี พ่อสามี มีภรรยาหลายคนและมีลูกหลายคน ขณะนี้ท่านป่วยต้องไปพบแพทย์เป็นประจำ หน้าที่ก็จะตกเป็นของดิฉันกับสามีที่จะต้องพาไปพบแพทย์เป็นประจำ ในแต่ละครั้งที่พาไป ดิฉันก็ต้องกลับมาทำงานที่ไม่ได้ทำในวันที่พาท่านไป ตามหลังจนดึกหรือบางครั้งก็ต้องให้ลูกหยุดเรียนเพื่อไปทำหน้าที่นี้ ยอมรับว่าไปแต่ละครั้งเหนื่อยมาก เพราะต้องพาไปโรงพยาบาลของรัฐซึ่งใช้เวลา

ในการรอนานมาก ในบางครั้ง ดิฉันฉุกคิดขึ้นมาว่า ทำไมดิฉันต้องเสียสละขนาดนี้ ทั้งๆ ที่ลูกๆ ของเขาก็มีกันหลายคน แต่ไม่มีใครเลยที่จะเสียสละเวลามาพาพ่อของเขาไปหาหมอ บางทีดิฉันคิดที่จะวาง ไม่ไป แต่ไม่เคยทำได้เลย ไม่รู้ว่าถึงเวลาที่จะต้องดูแลพ่อตัวเอง จะทำได้อย่างนี้หรือเปล่า มีหลายเหตุผลให้คิด แต่ก็จะอธิษฐานเสมอว่า ให้ได้ดูแลท่านเมื่อถึงเวลา ในบางครั้งเหนื่อยมาก นั่งทำงานไปร้องไห้ไป เพราะทำงานอยู่กับพี่สาวสามี ไปส่งพ่อของเขาหาหมอได้แต่ก็ต้องกลับมาทำงานต่อให้เสร็จ

อยากทราบว่า ควรวางใจอย่างไร ไม่ให้เกิดคำถามในใจที่ทำให้เกิดทุกข์คะ จริงๆ ก่อนหน้านี้ซัก ๘ ปี แม่เขาป่วยมาก แล้วดิฉันก็ยังท้องอยู่ ก็ต้องขับรถจากฉะเชิงเทรา ไปนอนเฝ้าแม่สามี ที่โรงพยาบาลที่ชลบุรีในตอนเย็น และกลับมาทำงานในตอนเช้าทุกวัน จนแม่เขาหาย เหมือนกันแม่สามีเองก็มีลูกหลายคน แต่ก็ไม่มีใครทำอย่างดิฉันค่ะ ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าดิฉันทำไปทำไม แต่ก็วางใจทิ้ง ไม่ทำไม่ได้ แต่ก็มักจะมีคำถามเหล่านี้ แอบคิดอยู่ในใจเสมอค่ะ

คำตอบ

เหน็ดเหนื่อยจากการนำพ่อของสามีไปโรงพยาบาล ถือว่าเป็นความกตัญญูกตเวทีของคนดี พ่อของสามีทำให้ผู้ถามปัญหาได้สร้างเมตตาบารมี ได้สร้างวิริยบารมี ได้สร้าง

ขันติบารมี ฯลฯ ซึ่งผู้รู้จริงแท้ไม่หยุดทำความดีเช่นนี้ และไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาทำใจให้เป็นบาป จงอยู่กับปัจจุบัน ก่อนนอนทุกวัน (ที่บ้าน) สวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย หลังสวดมนต์เจริญพุท-โธ แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนสุดความสามารถที่ตนยังมีอัตภาพเป็นมนุษย์ ส่วนเรื่องลูกๆ ของเขาเป็นผู้มีบุญน้อย เทียบไม่ได้กับบุญของผู้ถามปัญหา เพราะเขาเหล่านั้นมิได้ประพฤติจริยธรรม (กตัญญูกตเวที) ต่อพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเขามาก่อน

๘๙. ทำให้มีศีลบริสุทธิ์

คำถาม

กระผมขอความเมตตาท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ช่วยชี้แนะเรื่องการทำให้ศีลบริสุทธิ์ด้วยครับ

ผมมีปัญหาปรึกษาเรื่องการครองศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ เนื่องจากผมได้ทำผิดศีลข้อสาม โดยการมีภรรยาคนที่สอง ภรรยาคนแรกก็รับรู้ แต่เธอไม่ยอมรับ ผมมีภรรยาคนที่สองมา ๕ ปี ผมก็รู้สึกผิดมาตลอด จนผมตัดสินใจคุยกับภรรยาคนแรกอย่างเด็ดขาด ให้ยอมรับอย่างถูกต้อง แต่เธอก็ไม่ยอมรับ ทำให้ผมต้องตัดสินใจเลือกคนใดคนหนึ่ง เพื่อที่จะทำให้ผมไม่ผิดศีลต่อไป แต่เรื่องกลับเลวร้ายเข้าไปใหญ่ เมื่อผมจดทะเบียนกับภรรยาคนใหม่แล้วเธอก็ทิ้งผมไปเลย เพราะ

ผมไม่สามารถหาเงินค่าสินสอดให้เธอได้ ทำให้ผมต้องกลับมาอยู่กับภรรยาคนแรกอีกครั้งแต่การที่ผมจดทะเบียนกับภรรยาคนที่สองแล้ว กลับมาอยู่กินกับภรรยาคนแรกอีก ถือว่าผมทำผิดศีลอีกเหมือนเดิมหรือเปล่าครับ หรือว่าไม่ผิด เพราะภรรยาคนที่สองได้ทิ้งผมไปแล้ว ถึงแม้ว่าจะได้จดทะเบียนค้างเอาไว้ ผมทุกข์ใจมาก เพราะผมอยากทำศีลข้อนี้ให้ได้ ส่วนศีลข้ออื่นๆ ผมไม่ค่อยมีปัญหาครับ

ผมจะได้ปฏิบัติธรรมได้ อยากมีความก้าวหน้า ผมปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเพราะผมมีศีลไม่บริสุทธิ์ ผมเข้าใจและพยายามอยากทำให้บริสุทธิ์จริงๆ ขออาจารย์ได้โปรดชี้แนะวิธีการปฏิบัติ และการแก้ปัญหาของผมที่ถูกต้องให้กับผมเพื่อให้ศีลผมบริสุทธิ์ด้วยครับ

ผมอยากรบกวนอาจารย์ช่วยแนะนำครูบาอาจารย์ของผมที่จะทำให้ผมสามารถปฏิบัติธรรมให้มีความคืบหน้าได้ด้วยครับ

ถ้ามีสิ่งใดที่กระผมได้ล่วงเกินท่านอาจารย์ด้วย กาย วาจา ใจ ก็ดี ขออาจารย์ช่วยเมตตาอโหสิกรรมให้กระผมด้วยนะครับ

คำตอบ

ภรรยาคนแรกหากมิได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ ถือว่าประพฤติทุศีลข้อ ๓ การจดทะเบียนสมรสกับภรรยาคนที่ ๒ แม้จะเลิกรากันไปนานแล้ว ผู้เป็นสามียังต้องรับผิดชอบตามกฎหมายที่ระบุไว้ ด้วยเหตุนี้ หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะ

พัฒนาจิตให้เข้าถึงมรรคผลแห่งธรรม ต้องมีศีลบริสุทธิ์คุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วจึงนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุที่ยังไม่พร้อม จึงยังไม่แนะนำครูบาอาจารย์ผู้ชี้ทางธรรมให้ สุดท้ายอโหสิให้แล้ว

๙๐. ตามรอยธรรม

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมไม่เคยไปฟังบรรยายจริงๆ แต่ฟังผ่าน youtube ก็เลื่อมใสศรัทธา อีกทั้งตัวผมเองก็ชอบปฏิบัติธรรม มีหลายอย่างที่เหมือนเดินตามรอยเท้าอาจารย์ ในเรื่องการเริ่มต้นการปฏิบัติธรรม ผมชอบไปวัดป่าที่อุดร แต่หลายปีมานี่ผมไม่ได้ไปไหนเลย เพราะต้องดูแลพ่อที่เป็นอัมพาต เรียกว่าดูแลตลอด ๒๔ ชม.

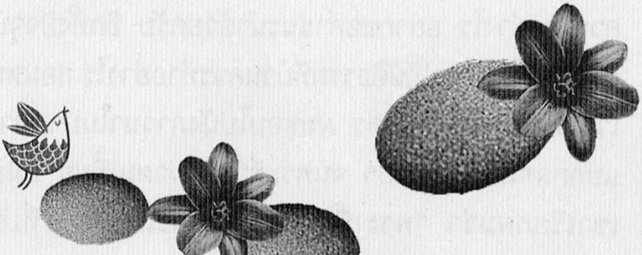
อยากเรียนถามอาจารย์ว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยของผู้เป็นบิดา-มารดา มีจริงและทำได้จริงไหม ควรทำอย่างไร อยากขอคำแนะนำด้วยครับ อีกทั้งปัจจุบันผมไปไหนไม่ได้ การปฏิบัติธรรมที่บ้านควรทำอย่างไร ก่อนหน้านั้นเวลาที่ผมไปวัดป่าที่อุดร ผมชอบไปนั่งภาวนาในป่า บางครั้งแบกกลดไปปักกลางป่า จนพระที่นั่นหาว่าผมเพี้ยน สมัยบวชเขาเรียกผมว่า “พระเพี้ยน” คงเพราะเคยมีพระที่เสียสติ

หลายท่าน เลยคิดว่าผมจะเป็นแบบนั้นกระมัง คงขอคำแนะนำเพียงเท่านี้ครับ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ครับ

คำตอบ

ผู้รู้จริงแท้ไม่แนะนำให้คนป่วยที่กำลังเสวยอกุศลวิบากปฏิบัติธรรม ต้องรอจนกว่าวิบากแห่งกรรมนั้นจะหมดไป จึงจะเข้าถึงมรรคผลแห่งธรรมได้ง่าย ยกเว้นผู้มีบุญบารมีเก่าสั่งสมมามาก มิต้องรอให้อกุศลวิบากหมดไปก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ ผู้ที่อยู่กับบ้านสามารถปฏิบัติธรรมได้ ด้วยการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญสติ เมื่อสองกิจกรรมนี้แล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง การปฏิบัติธรรมแล้วเสร็จในรอบวันต้องปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ แล้วบุญที่เกิดจากการภาวนาจะมีมากขึ้น อานิสงส์ของการอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรจะมีมากขึ้น



๗๐. บริจาคเส้นผม

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์สนอง วรอุไร

คือหนูมีคำถามอยากจะถามท่านอาจารย์ เมื่อปีที่แล้วหนูเคยตั้งใจว่าอยากตัดผมไปบริจาค จึงไว้ผมจนยาว อายุครบ ๑๘ แล้วจึงจะตัด ซึ่งก็คือปีนี้ แต่พอถึงเวลาจริงๆ หนูกลับยังไม่อยากตัด หนูอยากถามว่า

๑) ถ้าหนูจะเก็บไว้ตัดเมื่อถึงเวลาที่หนูพร้อมจริงๆ ได้ไหม แล้วหนูจะบาปหรือเปล่า

๒) มีคนที่ทราบว่าหนูจะบริจาคอยู่จำนวนหนึ่ง ร่วมกันอนุโมทนากับการบริจาคผมของหนู แล้วหนูจะบาปมากไหมคะ

คำตอบ

(๑) สามารถทำได้แต่มีผลเป็นบาป เพราะไม่มีสัจจะ ผู้มีสภาวธรรมเป็นเช่นนี้ ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าไม่ถึงธรรม

(๒) บาปมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับจำนวนคน (Quantity) และสภาวธรรมในดวงจิต (Quality) ของผู้ที่มาร่วมอนุโมทนาบุญ

ชมรมกัลยาณธรรม

www.kanlayanatam.com

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒ ดร.สนอง วรอุไร

ชมรมกัลยาณธรรม